



**CERCIOEIRAS ALMOÇO**  
Semana de 17 a 23 de Outubro

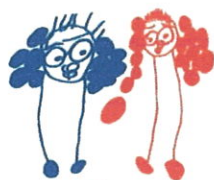
<b>2ª</b> <b>17</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Lombo de porco com farinheira e açorda de coentros Bacalhau com crosta de broa e puré de batata Seitan estufado às tirinhas com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>18</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Rissois de peixe com arroz de tomate Frango assado com esparguete Piza vegetariana Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>19</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Carne de vaca à rio tinto com batata frita Peixe espada grelhado com batata e legumes Bolonesa de soja Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>20</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Atum à Bras Cozido simples Tortellini de queijo Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>21</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Esparguete à Bolonesa Pescada no forno com batata doce e legumes Lasanha de legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Arroz de tentáculos Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Hambúrguer no forno com queijo e massa espirais Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa Equipa. Internal  
Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas no restaurante.



022-K-13



**CERCIOEIRAS JANTAR**

**Semana de 17 a 23 de Outubro**

<b>2<sup>a</sup> 17</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Creme de legumes Filetes de pescada no forno com macedónia Escalopes de frango grelhados com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup> 18</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Agrião Grelhada mista com arroz Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup> 19</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Cenoura Arroz de peixe com coentros Bife de peru grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup> 20</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Panados de frango com esparguete salteado Abrótea no forno com puré e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup> 21</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Espinafres Pasteis de bacalhau com salada de feijão-frade Perna de porco estufada simples com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB 22</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Juliana Carne de porco à portuguesa Red-fish no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM 23</b>	<b>SOPA PRATO DIETA SOBREMESA</b>	Feijão-verde Bacalhau à Gomes de Sá Bife de porco grelhado com espirais Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**