



CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 06 a 12 de Junho 2022

2ª 06	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Rolo de carne com queijo e fiambre e arroz de cenoura Pescada cozida com batata e legumes Soja à portuguesa Doce, fruta ou iogurte
3ª 07	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Pota frita com açorda de coentros Frango corado simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 08	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve -Flor Empadão de carne com cogumelos Salmão grelhado com batata e legumes Salsichas de soja no forno com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Massada de peixe com coentros Costeletas grelhadas com arroz Folhados de queijo com arroz Doce, fruta o iogurte
6ª 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Arroz de aves Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Lulas de tomatada com puré de batata Febras de porco grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Lasanha de carne Peixe espada grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 06 a 12 de Junho 2022

2^a 06	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Douradinhos no forno com macedónia Peru assado com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3^a 07	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Lombo de porco assado com batata doce Red fish no forno com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 08	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Bacalhau com natas Almondegas estufadas com puré Doce, fruta ou iogurte
5^a 09	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Jardineira de vitela Abrótea cozido com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 10	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa FRitada mista com salada russa Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 11	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Grelhada mista com batata frita Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 12	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Salada de atum com feijão frade Bifinhos de frango grelhados com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte