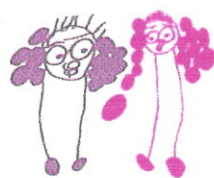




CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 23 a 29 de Janeiro de 2023

2^a 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão verde Espetadas de peru com arroz de chouriço Solha corada ao natural com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Grão com legumes Filetes dourados com salada russa Frango assado com limão e arroz branco Ovos mexidos com cogumelos e arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 25	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Massa à lavrador com lombardo Rolo de pescada gratinado com salada russa Escondidinho vegetariano Doce, fruta ou iogurte
5^a 26	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora com massinhas Pescadinhas rabo na boca (filetes) frito com açorda Bife de frango grelhado com espirais salteados e cenoura Esparguete à Bolonhesa com soja e oregãos Doce, fruta o iogurte
6^a 27	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão vermelho e nabo Carne de vaca à rio tinto com arroz e pão torrado Perca grelhada com batata e legumes Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Feijoada de pota Febras grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
DOM 29	SOPA PRATO DIETA	Alho francês Esparguete à bolonhesa Red - fish no forno ao natural com batata e legumes



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 23 a 29 de Janeiro 2023

2^a 23	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão verde Bacalhau com natas Febras de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 24	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Grão com massa Frango assado com batata pala-pala Salmão no forno com limão batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 25	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Brócolos Atum com salada de feijão frade Perna de peru assado simples com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
5^a 26	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora com massinhas Febras de porco à portuguesa com arroz branco Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 27	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão vermelho com nabo Pescada à zé do pipó com puré de batata Carne de vaca cozida com arroz e legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 28	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Frango á Bras Tranche de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Tintureira de tomatada com puré Perna de porco estufada com esparguete 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.