



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

**Semana de 27 de Junho a 03 de Julho 2022**

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>2<sup>a</sup><br/>27</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Caldo verde<br>Rolo de carne com queijo e fiambre com esparguete<br>Pescada no forno com puré<br>Lasanha de legumes e soja<br>Doce, fruta ou iogurte              |
| <b>3<sup>a</sup><br/>28</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Canja<br>Bacalhau à Bras<br>Febras grelhadas com arroz de tomate<br>Ovo mexido com cogumelos e arroz<br>Doce, fruta ou iogurte                                    |
| <b>4<sup>a</sup><br/>29</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Juliana<br>Pá de porco assada com alecrim e arroz de forno<br>Solha grelhada com batata e legumes<br>Rancho vegetariano<br>Doce, fruta ou iogurte                 |
| <b>5<sup>a</sup><br/>30</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Feijão com legumes<br>Fritada mista com açorda<br>Roti de peru assado simples com arroz branco<br>Beringela gratinada com legumes e soja<br>Doce, fruta o iogurte |
| <b>6<sup>a</sup><br/>01</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Crème de legumes<br>Frango de caril com arroz branco<br>Pescada cozida com batata e legumes<br>Paella vegetariana<br>Doce, fruta ou iogurte                       |
| <b>SAB<br/>02</b>           | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Crème de cenoura<br>Pota frita com salada de feijão frade<br>Costeletas de porco grelhadas com arroz<br>Doce, fruta ou iogurte                                    |
| <b>DOM<br/>03</b>           | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>OPÇÃO<br/>SOBREMESA</b> | Alho francês<br>Grelhada mista com arroz e feijão preto<br>Rolo de pescada com puré e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte   |

## Semana de 27 de Junho a 03 de Julho 2022

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>2<sup>a</sup><br/>27</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Caldo verde<br>Pescada de cebolada no forno com arroz de ervilhas<br>Bife de vaca grelhado com massa<br>Doce, fruta ou iogurte      |
| <b>3<sup>a</sup><br/>28</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Canja<br>Esparguete à bolonesa<br>Peixe espada grelhado com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte                              |
| <b>4<sup>a</sup><br/>29</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Juliana<br>Bacalhau à Gomes de Sá<br>Bife de frango grelhado com arroz<br>Doce, fruta ou iogurte                                    |
| <b>5<sup>a</sup><br/>30</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Feijão com legumes<br>Hambúrguer com molho de cogumelos e batata frita<br>Abrótea estufada com batata doce<br>Doce, fruta o iogurte |
| <b>6<sup>a</sup><br/>01</b> | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Crème de legumes<br>Red fish no forno com batata corada<br>Bife de porco grelhado com massa<br>Doce, fruta ou iogurte               |
| <b>SAB<br/>02</b>           | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Crème de cenoura<br>Almondegas estufadas com esparguete<br>Pescada grelhada com batata e legumes<br>Doce, fruta ou iogurte          |
| <b>DOM<br/>03</b>           | <b>SOPA<br/>PRATO<br/>DIETA<br/>SOBREMESA</b> | Alho francês<br>Arroz de peixe malandrinho<br>Carne de vaca estufada com legumes e esparguete<br>Doce, fruta ou iogurte             |

**A salada é servida à parte**