



## CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 09 a 15 de Janeiro de 2023

<b>2<sup>a</sup></b> <b>09</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de cenoura Alheira no forno com batata frita e arroz Tintureira de tomatada com batata cozida Bolonesa de lentilhas com massa esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>10</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres com grão Medalhões de pescada á mexicana com puré de batata Carne de vaca à Irlandesa Legumes assados com grão e crosta de pão ralado Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>11</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Feijoada à Vilaverdense com arroz Pescada no forno simples com batata cozida e legumes Strogonoff de cogumelos e arroz branco Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>12</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Repolho com feijão vermelho Atum à Gomes de Sá Perna de porco no forno simples com alecrim e arroz Massa gratinada de legumes e queijo Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>OPÇÃO</b> <b>SOBREMESA</b>	Sopa de alho francês Frango grelhado com esparguete salteado com chouriço Red fish assado ao natural com batata e legumes Tofu de tomatada com púre de batata Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Bacalhau fresco grelhado com arroz de brócolos Carne de vaca cozida com hortelã e arroz com cenoura ralada Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Jardineira de carne Solha no forno ao natural com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

  
2023-1-4



## CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 09 a 15 de Janeiro 2023

<b>2ª</b> <b>09</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de cenoura Pataniscas de bacalhau com arroz alegre Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>3ª</b> <b>10</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres com grão Esparguete à bolonhesa Chaputa no forno com limão e batata Doce, fruta ou iogurte
<b>4ª</b> <b>11</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Caldo verde Bacalhau com natas Bife de vaca grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5ª</b> <b>12</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Repolho com Feijão vermelho Grelhada mista com arroz de feijão preto Abrotea cozida com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
<b>6ª</b> <b>13</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Alho francês Pescadinhas de rabo na boca ( Filetes) com açorda de tomate Almondegas estufadas simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>14</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Crème de legumes Empadão de carne Salmão no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>15</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Pescada à rosa do adro com puré de batata Carne de vaca estufada simples com arroz e feijão verde 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.