



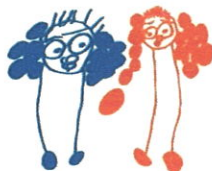
CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 18 a 24 de Julho 2022

2^a 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Carne de vaca estufada com arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Lasanha de legumes Doce, fruta ou iogurte
3^a 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Hortaliça Bacalhau cozido c/ todos Bife Frango grelhado com arroz Rissois de tofu e espinafres com arroz Doce, fruta ou iogurte
4^a 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Frango assado com esparguete Salmão grelhado com batata e legumes Piza de legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Rissois de camarão com arroz Febras grelhadas com massa Empadão de soja e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Pá de porco assada com puré Medalhões de pescada no forno com batata e legumes Quiche de legumes e cogumelos Doce, fruta ou iogurte
SAB 23	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Calamares com arroz de ervilhas Perna de frango grelhada esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 24	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Costeletas à Salsicheiro com batata frita Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2022-7-13



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 18 a 24 de Julho 2022

2^a 09	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Red fish Assado com Batata à Padeiro Hambúrguer grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 10	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Hortaliça Perna de peru assada com massa Abrotea cozido com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 11	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho Francês Douradinhos no forno com arroz tomate Carne de vaca estufada simples Doce, fruta ou iogurte
5^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Carne Porco á Portuguesa Filetes no forno com molho de limão e batata Doce, fruta o iogurte
6^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Ervilhas Massinha de Peixe com Delicias do Mar Perna de Perú Assada com Esparguete Doce, fruta ou iogurte
SAB 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Bife de Porco de Cebolada com Batata Cozida Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Macedónia Medalhões de Pescada com Puré Espetadas de porco com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte