

Semana de 30 de Maio a 05 de Junho 2022

2^a 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Lombo de porco estufado arroz alegre Corvina grelhada com batata e legumes Bolonesa de soja com esparguete e orégãos Doce, fruta ou iogurte
3^a 31	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Atum à Bras Hambúrguer no forno com esparguete salteado Empadão de espinafres e seitan Doce, fruta ou iogurte
4^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve -Flor Croquetes com arroz alegre Peixe espada grelhado com batata doce e legumes Ervilhas estufadas com soja Doce, fruta ou iogurte
5^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Lombo de bacalhau fresco à Zé do Pipo Febras grelhadas com esparguete salteada Tortilha de legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Canja Salsichas frescas com lombardo e batata frita Pescada cozida com batata e legumes Tortellini de queijo Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Douradinhos no forno com macedónia Perna de peru assada com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Esparguete á carbonara Lombos de salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Semana de 30 de Maio a 05 de Junho 2022

2ª 30	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Rissóis de camarão com salada russa Frango grelhado com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
3ª 31	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Rolo de carne recheado com esparguete Solha no forno com puré e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Couve- flor Pescada frita com açorda de tomate Costeletas grelhadas com arroz branco Doce, fruta ou iogurte
5ª 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão com legumes Isclas à portuguesa Bacalhau cozido com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6ª 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Jardineira de lulas Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Pá de porco assada com puré de batata Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Calamares fritos com arroz de tomate Espetadas de peru grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte