

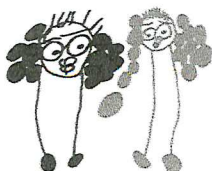
CERCIOEIRAS ALMOÇO

Semana de 12 a 18 de Abril

2ª 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de Cenoura Chili de carne Peixe espada grelhado com batata e legumes Alho francês à Brás Doce, fruta ou iogurte
3ª 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Bacalhau à Brás Febras grelhadas com espirais Lasanha de legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
4ª 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora com massinhas Carne de porco estufada com puré de batata Filetes de salmão no forno c/ arroz de cenoura Hambúrguer de espinafres e tofu com arroz Doce, fruta ou iogurte
5ª 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Arroz de tentáculos Costeletas grelhadas com esparguete Strogonoff de soja com arroz branco Doce, fruta o iogurte
6ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Jardineira de vitela Pescada cozida com batata e legumes Empadão de legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Bacalhau à Zé do pipo Bife de frango grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Hambúrguer no forno com batata frita Abrótea no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte

2021-04-07



CERCIOEIRAS JANTAR

Semana de 12 a 18 de Abril

2^a 12	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de Cenoura Calamares com salada russa Bife de vaca grelhado com esparguete Doce, fruta ou iogurte
3^a 13	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Brócolos Carne de vaca a rio tinto com arroz Rolo de pescada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 14	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora com massinhas Filetes dourados com açorda de coentros Frango grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte
5^a 15	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão Verde Rolo de carne com esparguete Pescada grelhada com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Atum à Bras Bife de peru grelhado com arroz de cenoura Doce, fruta ou iogurte
SAB 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Panados de porco com macedónia Maruca estufada com puré de batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Legumes Bacalhau com natas Bife de porco grelhado com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte