



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira Dia do Mar	<p>Creme de favas</p> <p>Ovos mexidos com salsicha, arroz branco e salada de alface^{c,f,g,j}</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cebola</p> <p>Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface</p> <p>Maçã</p>
3ª feira DM da Música e da Água, e DI dos Idosos	<p>Sopa de repolho com feijão manteiga</p> <p>Abrótea estufada, batata cozida e salada de tomate^d</p> <p>Gelatina^{a,c,g} ou kiwi</p>	<p>Sopa de repolho</p> <p>Abrótea estufada ao natural, batata cozida e salada de tomate^d</p> <p>Gelatina^{a,c,g} ou kiwi</p>
4ª feira	<p>Sopa de abóbora</p> <p>Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada^a</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de abóbora</p> <p>Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Banana</p>
5ª feira	<p>Creme de beterraba</p> <p>Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de pepino^{a,d,g}</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de beterraba</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de pepino^d</p> <p>Laranja</p>
6ª feira Dia do Animal	<p>Caldo verde (com chouriço de carnes)</p> <p>Carne de porco e batata assadas no forno, e salada de couve roxa</p> <p>Pera</p>	<p>Caldo verde (sem enchidos)</p> <p>Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e salada de couve roxa</p> <p>Pera</p>