



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Creme de couves-de-bruxelas</p> <p>Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada^a</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de couves-de-bruxelas</p> <p>Massa (espirais) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Maçã</p>
3ª feira Dia da Bengala Branca (Apoio à Deficiência Visual)	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Peixe-espada grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos^d</p> <p>Kiwi</p>	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Peixe-espada grelhado, batata e brócolos cozidos^d</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira Dia da Alimentação	<p>Sopa de curgete</p> <p>Frango assado no forno, arroz de cenoura e salada de tomate</p> <p>Salada de fruta</p>	<p>Sopa de curgete</p> <p>Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate</p> <p>Salada de fruta</p>
5ª feira DM da Erradicação da Pobreza	<p>Creme de cebola</p> <p>Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite^{c,d}</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de cebola</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Laranja</p>
6ª feira Dia das Missões	<p>Sopa de couve branca</p> <p>Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de couve branca</p> <p>Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface</p> <p>Pera</p>