



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Sopa de couve galega</p> <p>Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface^{c,d,g}</p> <p>Maçã</p>	<p>Sopa de couve galega</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de alface^d</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Creme de couve roxa</p> <p>Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e salada de beterraba^a</p> <p>Kiwi</p>	<p>Creme de couve roxa</p> <p>Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de beterraba^a</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira	<p>Canja de galinha^a</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Banana</p>	<p>Canja de galinha^a simples</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Banana</p>
5ª feira	<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate^{a,g}</p> <p>Laranja</p>	<p>Sopa de legumes</p> <p>Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate</p> <p>Laranja</p>
6ª feira DM das Nações Unidas	<p>Creme de agrião</p> <p>Caldeirada de peixe e salada de pepino^d</p> <p>Melão</p>	<p>Creme de agrião</p> <p>Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de pepino^d</p> <p>Melão</p>