



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Creme de cenoura</p> <p>Hamburguer de aves grelhado, arroz branco e salada de tomate^{a,f}</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cenoura</p> <p>Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz branco e salada de tomate</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Sopa de couve coração</p> <p>Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Mousse de chocolate^{c,g} ou kiwi</p>	<p>Sopa de couve coração</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira	<p>Sopa de grelos</p> <p>Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, couve lombarda e cenoura)^a</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de grelos</p> <p>Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural^a</p> <p>Banana</p>
5ª feira	<p>Creme de beringela</p> <p>Arroz de lulas e salada de alfaceⁿ</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de bringela</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de alface^d</p> <p>Laranja</p>
6ª feira		
DS Dia de Todos os Santos		