



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	<p>Creme de cenoura</p> <p>Hamburguer de aves grelhado, arroz branco e salada de tomate<sup>a,f</sup></p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cenoura</p> <p>Dife 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)<sup>c,d</sup></p> <p>Mousse de chocolate<sup>c,g</sup> ou kiwi</p>	<p>Sopa de couve coração</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)<sup>c,d</sup></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)<sup>a</sup></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<sup>a</sup></p> <p>Banana</p>	-----
5ª feira Dia das Bruxas	<p>Creme de beringela</p> <p>Arroz de lulas e salada de alface<sup>n</sup></p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de bringela</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de alface<sup>d</sup></p> <p>Laranja</p>	-----
6ª feira DS   Dia de Todos os Santos			

