



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta ovolactovegetariana
2ª feira	<p>Creme de couves-de-bruxelas</p> <p>Almôndegas de aves 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 frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Maçã</p>	-----
3ª feira	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Peixe-espada grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos^d</p> <p>Mousse de chocolate^{c,g} ou kiwi</p>	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Peixe-espada grelhado, batata e brócolos cozidos^d</p> <p>Kiwi</p>	-----
4ª feira DM do Voluntariado	<p>Sopa de couve penca</p> <p>Carne de vaca assada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de couve penca</p> <p>Carne de vaca (sem gorduras visíveis) assada no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate</p> <p>Banana</p>	-----
5ª feira	<p>Creme de curgete</p> <p>Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite^{c,d}</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de curgete</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Laranja</p>	-----
6ª feira	<p>Sopa de agrião</p> <p>Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de agrião</p> <p>Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface</p> <p>Pera</p>	-----