



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	Creme de favas Ovos mexidos com salsicha, arroz branco e salada de alface ^{c,f,g,j} Maçã	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface Maçã	-----
3ª feira Dia do Mar	Sopa de repolho Abrótea estufada, batata cozida e salada de tomate ^d Gelatina ^{a,c,g} ou kiwi	Sopa de repolho Abrótea estufada ao natural, batata cozida e salada de tomate ^d Gelatina ^{a,c,g} ou kiwi	-----
4ª feira DM da Música e da Água, e DI dos Idosos	Sopa de abóbora com feijão manteiga Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada ^a Banana	Sopa de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	-----
5ª feira	Creme de beterraba Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de pepino ^{a,d,g} Laranja	Creme de beterraba Arroz de pescada ao natural e salada de pepino ^d Laranja	-----
6ª feira	Caldo verde (com chouriço de carnes) Carne de porco e batata assadas no forno, e salada de couve roxa Pera	Caldo verde (sem enchidos) Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e salada de couve roxa Pera	-----