



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	Creme de couves-de-bruxelas Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Creme de couves-de-bruxelas Massa (espirais) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Maçã	-----
3ª feira	Sopa de couve sabóia Peixe-espada grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Kiwi	Sopa de couve sabóia Peixe-espada grelhado, batata e brócolos cozidos ^d Kiwi	-----
4ª feira Dia da Bengala Branca (Apoio à Deficiência Visual)	Sopa de curgete Frango assado no forno, arroz de cenoura e salada de tomate Banana	Sopa de curgete Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate Banana	-----
5ª feira Dia da Alimentação	Creme de cebola Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite ^{c,d} Salada de fruta	Creme de cebola Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo) ^{c,d} Salada de fruta	-----
6ª feira DM da Erradicação da Pobreza	Sopa de couve branca Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Pera	Sopa de couve branca Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Pera	-----