



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de couve galega Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface ^{c,d,g} Maçã	Sopa de couve galega Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Maçã
3ª feira	Creme de couve roxa Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e salada de beterraba ^a Kiwi	Creme de couve roxa Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de beterraba ^a Kiwi
4ª feira	Canja de galinha ^a Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Banana	Canja de galinha ^a simples Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d} Banana
5ª feira	Sopa de lentilhas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g} Laranja	Sopa de legumes Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Laranja
6ª feira DM das Nações Unidas	Creme de agrião Caldeirada de peixe e salada de pepino ^d Melão	Creme de agrião Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de pepino ^d Melão