



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	Sopa de espinafres Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate ^{c,d} Maçã	Sopa de espinafres Paloco à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate ^{c,d} Maçã	-----
3ª feira	Creme de alface Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura) ^a Kiwi	Creme de alface Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural ^a Kiwi	-----
4ª feira	Sopa de couve lombarda Pescada assada no forno com broa, arroz branco e salada de alface ^{a,d} Gelatina ^{a,c,g} ou banana	Sopa de couve lombarda Pescada assada no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Banana	-----
5ª feira	Sopa de lentilhas Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de agrião ^a Laranja	Sopa de cebola Massa (espirais) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de agrião ^a Laranja	-----
6ª feira	Creme de tomate Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Pera	Creme de tomate Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos ^d Pera	-----

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SADOOURA
Nutricionista, Josefa Fernandes Casaca, Dra. AIVA