



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Creme de favas</p> <p>Barrinhas de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de pepino^{a,c,d,g}</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cebola</p> <p>Arroz de pescada com cenoura ao natural e salada de pepino^d</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Caldo verde (com chouriço de carnes)</p> <p>Massa (espaguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>	<p>Caldo verde (sem enchidos)</p> <p>Massa (espaguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira	<p>Sopa de abóbora com feijão manteiga</p> <p>Solha grelhada, batata cozida e salada de tomate^d</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de abóbora</p> <p>Solha grelhada, batata cozida e salada de tomate^d</p> <p>Banana</p>
5ª feira	<p>Creme de beterraba</p> <p>Frango assado no forno, arroz branco e salada de alface</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de beterraba</p> <p>Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface</p> <p>Laranja</p>
6ª feira	<p>Sopa de repolho</p> <p>Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo)</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de repolho</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo)</p> <p>Pera</p>