



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Creme de couves-de-bruxelas</p> <p>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}</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de couves-de-bruxelas</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>	<p>Sopa de couve sabóia</p> <p>Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada^a</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira	<p>Sopa de curgete</p> <p>Peixe vermelho assado no forno, arroz de cenoura e salada de pepino^d</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de curgete</p> <p>Peixe vermelho assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino^d</p> <p>Banana</p>
5ª feira Dia do Pai	<p>Creme de cebola</p> <p>Fêvera de porco grelhada, batata cozida e salada de tomate</p> <p>Laranja</p>	<p>Creme de cebola</p> <p>Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, batata cozida e salada de tomate</p> <p>Laranja</p>
6ª feira Início da Primavera	<p>Sopa de couve branca</p> <p>Pescada (panada) frita, arroz de feijão vermelho e salada de alface^{a,c,d}</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de couve branca</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de alface^d</p> <p>Pera</p>