



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de couve galega com feijão branco Paloco à Espanhola e salada de tomate <sup>d</sup> Maçã	Sopa de couve galega Pescada à Espanhola ao natural e salada de tomate <sup>d</sup> Maçã
3ª feira	Creme de couve roxa Frango estufado (em tomatada), massa (espirais) simples e salada de alface <sup>a</sup> Kiwi	Creme de couve roxa Massa (espirais) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface <sup>a</sup> Kiwi
4ª feira	Canja de galinha <sup>a</sup> Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Banana	Canja de galinha <sup>a</sup> simples Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Banana
5ª feira	Sopa de couve coração Arroz de carnes (carne de vaca e de porco) com ervilhas e cenoura Laranja	Sopa de couve coração Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com ervilha e cenoura ao natural Laranja
6ª feira Dia do Circo	Creme de agrião Peixe-espada grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos <sup>d</sup> Mousse de chocolate <sup>a,c,g</sup> ou pera	Creme de agrião Peixe-espada grelhado, batata e brócolos cozidos <sup>d</sup> Pera