



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Creme de cenoura com beringela</p> <p>Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de pepino^{a,d,g}</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cenoura com beringela</p> <p>Arroz de pescada ao natural e salada de pepino^d</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Sopa de couve penca</p> <p>Carne de porco e batata assadas no forno, e salada mista (alface, tomate e cebola)</p> <p>Kiwi</p>	<p>Sopa de couve penca</p> <p>Carne de porco (sem peles e gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e salada mista (alface, tomate e cebola)</p> <p>Kiwi</p>
4ª feira Dia das Mentiras		
5ª feira Santa		
6ª feira Santa		

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Contribuinte Nº 500000000
1ª Nutricionista Josejina Fernandes Casaca, Dra. V.A.