



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	Creme de couves-de-bruxelas Almôndegas de aves estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Creme de couves-de-bruxelas Massa (espirais) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Maçã	-----
3ª feira FN Dia da Restauração da Independência			
4ª feira	Sopa de couve penca Carne de vaca assada no forno, arroz de cenoura e brócolos cozidos Banana	Sopa de couve penca Carne de vaca (sem gorduras visíveis) assada no forno ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos Banana	-----
5ª feira	Creme de curgete com couve sabóia 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} Mousse de chocolate ^{c,g} <u>ou</u> laranja	Creme de curgete com couve sabóia Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo) ^{c,d} Laranja	-----
6ª feira DM do Voluntariado	Sopa de agrião Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera	Sopa de agrião Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera	-----