



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate^{c,d}</p> <p>Maçã</p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate^{c,d}</p> <p>Maçã</p>
3ª feira	<p>Creme de alface</p> <p>Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura)^a</p> <p>Uvas</p>	<p>Creme de alface</p> <p>Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural^a</p> <p>Uvas</p>
4ª feira	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface^d</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface^d</p> <p>Banana</p>
5ª feira	<p>Sopa de nabos</p> <p>Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (<i>tagliatelle</i>) simples e salada de agrião^a</p> <p>Laranja</p>	<p>Sopa de nabos</p> <p>Massa (<i>tagliatelle</i>) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de agrião^a</p> <p>Laranja</p>
6ª feira	<p>Creme de tomate</p> <p>Barrinhas de pescada no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{a,c,d,g}</p> <p>Pera</p>	<p>Creme de tomate</p> <p>Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)^{c,d}</p> <p>Pera</p>