



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2 <sup>a</sup> feira	<p>Sopa de brócolos</p> <p>Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de alface<sup>a,c,d,g</sup></p> <p>Maçã</p>	<p>Sopa de brócolos</p> <p>Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de alface<sup>d</sup></p> <p>Maçã</p>
3 <sup>a</sup> feira	<p>Creme de couve-flor com feijão frade</p> <p>Massa (de meada) de frango com couve sabóia e cenoura<sup>a</sup></p> <p>Dióspiro</p>	<p>Creme de couve-flor</p> <p>Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia e cenoura ao natural<sup>a</sup></p> <p>Dióspiro</p>
4 <sup>a</sup> feira	<p>Sopa de alho francês</p> <p>Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate<sup>c,d</sup></p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de alho francês</p> <p>Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate<sup>c,d</sup></p> <p>Banana</p>
5 <sup>a</sup> feira	<p>Sopa <i>minestrone</i><sup>a</sup> (com massinhas)</p> <p>Fêvera de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de agrião</p> <p>Laranja</p>	<p>Sopa <i>minestrone</i><sup>a</sup> (com massinhas)</p> <p>Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de agrião</p> <p>Laranja</p>
6 <sup>a</sup> feira	<p>Creme de couve penca</p> <p>Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas<sup>d</sup></p> <p>Pera</p>	<p>Creme de couve penca</p> <p>Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas<sup>d</sup></p> <p>Pera</p>