



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta ovolactovegetariana
2ª feira	Creme de cenoura Hamburguer de aves grelhado, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,f} Maçã	Creme de cenoura Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de tomate Maçã	-----
3ª feira	Sopa de couve coração Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Kiwi	Sopa de couve coração Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Kiwi	-----
4ª feira	Sopa de grelos Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, couve lombarda e cenoura) ^a Banana	Sopa de grelos Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural ^a Banana	-----
5ª feira	Creme de beringela Arroz de lulas e salada de alface ⁿ Laranja	Creme de bringela Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Laranja	-----
6ª feira	Creme de cebola Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de agrião ^d Leite-creme ^{a,c,g} ou pera	Creme de cebola Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de agrião ^d Pera	-----