



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta ovolactovegetariana
2 ^a feira Dia de Reis	Sopa de brócolos Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d,g} Bolo Rei ^{a,c,g} ou maçã	Sopa de brócolos Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de alface ^d Maçã	-----
3 ^a feira	Creme de espargos com feijão frade Massa (de meada) de frango com couve sabóia e cenoura ^a Kiwi	Creme de espargos Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia e cenoura ao natural ^a Kiwi	-----
4 ^a feira	Sopa de couve branca Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate ^{c,d} Banana	Sopa de couve branca Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate ^{c,d} Banana	-----
5 ^a feira	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Fêvera de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de pepino Laranja	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de pepino Laranja	-----
6 ^a feira	Creme de salsa Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d Pera	Creme de salsa Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d Pera	-----