



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Creme de abóbora Hamburguer de aves grelhado, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,f} Maçã	Creme de abóbora Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de tomate Maçã
3ª feira Dia dos Padrastos	Sopa de espinafres com feijão branco Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^{a,d} Kiwi	Sopa de espinafres Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d} Kiwi
4ª feira	Sopa de feijão verde Jardineira (batata, ervilhas e cenoura) de carnes (carne de vaca, de porco e chouriço de carnes) Banana	Sopa de feijão verde Jardineira (batata, ervilhas e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Banana
5ª feira	Creme de couve-flor Barrinhas de pescada no forno, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d,g} Gelatina ^{a,c,g} <u>ou</u> laranja	Creme de couve-flor Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d Gelatina ^{a,c,g} <u>ou</u> laranja
6ª feira Dia dos Piratas	Sopa de couve lombarda Massa (de cotovelos) de frango com couve branca e cenoura ^a Pera	Sopa de couve lombarda Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural ^a Pera