



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de repolho Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface ^{c,d} Maçã	Sopa de repolho Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Maçã
3ª feira	Creme de beterraba Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de pepino ^a Melancia	Creme de beterraba Massa (espirais) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a Melancia
4ª feira	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Banana	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos ^d Banana
5ª feira	Sopa de couve coração Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve penca e cenoura) ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural ^a Laranja
6ª feira Dia do Coração	Creme de cebola Pescada assada no forno, arroz branco e salada de tomate ^d Pera	Creme de cebola Pescada assada no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate ^d Pera