



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de espinafres Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate ^{c,d} Maçã	Sopa de espinafres Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^{c,d} Maçã
3ª feira	Creme de alface Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura) ^a Uvas	Creme de alface Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural ^a Uvas
4ª feira	Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Banana	Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Banana
5ª feira	Sopa de nabos Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (tagliatelle) simples e salada de agrião ^a Laranja	Sopa de nabos Massa (tagliatelle) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de agrião ^a Laranja
6ª feira	Creme de tomate Barrinhas de pescada no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d,g} Pera	Creme de tomate Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Pera