



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Creme de cenoura Hamburguer de aves grelhado, arroz branco e salada de tomate ^{a,f} Maçã	Creme de cenoura Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz branco 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} Mousse de chocolate ^{c,g} ou 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 beringela Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d Laranja
6ª feira Dia das Bruxas	Sopa de salsa Frango estufado com cogumelos, puré de batata e salada de feijão verde ^g Pera	Sopa de salsa Frango (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, batata e feijão verde cozidos Pera