



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