



Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2 ^a feira	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate^{c,d}</p> <p>Maçã</p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Paloco à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate^{c,d}</p> <p>Maçã</p>
3 ^a feira	<p>Creme de alface</p> <p>Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura)^a</p> <p>Kiwi</p>	<p>Creme de alface</p> <p>Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural^a</p> <p>Kiwi</p>
4 ^a feira	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Pescada assada no forno com broa, arroz branco e salada de alface^{a,d}</p> <p>Gelatina^{a,c,g} ou banana</p>	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p>Pescada assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface^d</p> <p>Banana</p>
5 ^a feira	<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Strogonoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de agrião^a</p> <p>Laranja</p>	<p>Sopa de cebola</p> <p>Massa (espirais) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de agrião^a</p> <p>Laranja</p>
6 ^a feira	<p>Creme de tomate</p> <p>Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos^d</p> <p>Pera</p>	<p>Creme de tomate</p> <p>Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos^d</p> <p>Pera</p>