



Dia	Almoço		
	Dieta geral	Dieta ligeira	Dieta vegetariana
2ª feira	Creme de favas Fêvera de porco (panada) frita, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c} Maçã	Creme de cebola Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de tomate Maçã	-----
3ª feira	Sopa de repolho com feijão manteiga Lombinho de pescada estufado, puré de batata e salada de alface ^{d,g} Gelatina ^{a,c,g} ou kiwi	Sopa de repolho Lombinho de pescada estufado ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Kiwi	-----
4ª feira	Sopa de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada ^a Banana	Sopa de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	-----
5ª feira DM do Não Fumador	Creme de beterraba Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de agrião ^{a,d,g} Laranja	Creme de beterraba Arroz de pescada ao natural e salada de agrião ^d Laranja	-----
6ª feira	Caldo verde (com chouriço de carnes) Frango e batata assados no forno, e salada de couve roxa Pera	Caldo verde (sem enchidos) Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, e salada de couve roxa Pera	-----