



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