

			*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Alho-Francês	*	334	119	3	0	11	2	3
		Carne	Alheira à Mirandela	*1,4	1235	295	8	2	48	4	2
		Peixe	Peixe Espiritual	*1,2,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	0
	Jantar	Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Hortaliça	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10
		Veg	Omelete de Queijo com Arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10
		Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0
3ª	Almoço	Carne	Perna de Peru Estufada com Puré	*1,2,4,6,13,14	530	127	9	2	9	2	7
		Peixe	Arroz de Tamboril	*3	484	116	1	0	12	0	14
		Dieta	Pernas de frango estufado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
	Jantar	Veg	Pimentos Recheados	*6	208	49	3	1	3	2	2
		Sopa	Grão com Espinafres	*	327	78	3	0	11	1	3
		Carne	Carne assada com arroz de feijão	*14	549	131	5	1	13	1	8
4ª	Almoço	Peixe	Massada de Marisco	*1,2,3,4,7,10,12,14	608	145	3	1	17	1	12
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10
		Veg	Salada de seitan à lagareiro	*1,4	347	83	1	0	15	2	3
	Jantar	Sopa	Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0
		Carne	Macarronada de Vitela	*1,2	958	229	12	3	19	2	12
		Peixe	Bacalhau com Natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4
5ª	Almoço	Dieta	Jardineira Simples de Carnes	*	636	152	10	3	8	1	8
		Veg	Massa com Feijão e Espargado	*1,2,4,6,10	573	137	2	0	24	2	5
		Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2
	Jantar	Carne	Bifinhos de Porco à Milaneza com Esparguete	*1,2,4,10	1236	295	8	1	45	2	13
		Peixe	Marmotinha Frita com Arroz de Pimentos	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10
		Dieta	Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8
6ª	Almoço	Veg	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5
		Sopa	Agrião	*	259	62	1	0	7	0	6
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,10,14	924	221	7	2	27	2	12
	Jantar	Peixe	Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Molho Espanhola	*3,7,12,14	409	98	2	1	10	1	10
		Dieta	Medalhões de Peixe (perca) Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Massa Gratinada	*1,2,4,6,10	627	199	6	2	19	2	6
7ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2
		Carne	Ervilhas com Ovos Escalfados	*2	162	39	2	1	3	1	3
		Peixe	Canelones de peixe	*1,2,3,4,6,7,10,12	886	212	9	2	20	2	13
	Jantar	Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5
		Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0
8ª	Almoço	Carne	Roti de Peru com Puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8
		Peixe	Lulas à bordalesa com batata cozida	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Pescada Estufada com Batata Cozida	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
	Jantar	Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6
		Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3
		Carne	Arroz de pato	*14	453	108	4	1	14	1	6
9ª	Almoço	Peixe	Filetes com Broa e Batata e Murro	*1,3,7,12	465	111	4	1	12	1	7
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz de Legumes	*14	628	150	7	1	18	1	9
		Veg	Tomates recheados	*6	321	76	3	0	9	2	4
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2
		Carne	Perna de porco à padeiro	*14	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Petinga Frita com Arroz de Legumes	*1,3,7,12	825	197	7	1	25	1	9
10ª	Almoço	Dieta	Pargo mulato no forno com batata cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Puré no forno com Ovo Laminado	*1,2,4,6,13,14	368	87	3	1	12	2	3
		Sopa	Canja de galinha	*1,2,4,10	787	188	4	1	23	20	18
	Jantar	Carne	Feijoada à portuguesa	*4,6	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,12	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10
11ª	Almoço	Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5
		Sopa	Alface	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Carne de porco à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6
	Jantar	Peixe	Medalhões de pescada Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Hambúrguer Grelhado de Quinoa	*1,4	627	193	6	2	17	2	6
12ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2
		Carne	Vitela estufada com legumes	*14	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Filetes no forno com molho de cenoura	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8
	Jantar	Dieta	Pescada cozida com legumes	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3
		Sopa	Crema de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2