

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	ASS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Macedónia	*	281	67	2	0	10	2	2
		Carne	Carne Estufada com Massa à Primavera	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13
		Dieta	Carapau grelhado com legumes e batata cozida	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10
		Veg	Salada de massa com soja e legumes	*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5
3ª	Jantar	Sopa	Alface	*	294	76	3	0	10	1	2
		Carne	Frango Assado com Batata Assada	*14	605	145	8	2	9	1	8
		Peixe	Abrotea à Francesa com Arroz de Cenoura	*1,2,3,6,7,12	797	190	5	1	26	1	10
		Dieta	Fígado Grelhado com Batata Cozida	*14	431	103	7	1	10	1	11
		Veg	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4
4ª	Almoço	Sopa	Couve-flor	*	631	151	1	0	23	2	12
		Carne	Feijoada à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe	Peixe com Natas	*1,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10
		Veg	Tortilha de legumes	*2	932	223	8	2	30	0	8
5ª	Jantar	Sopa	Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2
		Carne	Goulash à Hungara com Massa	*1,2,4,10,14	883	211	10	2	18	2	10
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3,7,12	820	196	5	1	26	1	11
		Dieta	Vitela assada simples com Espirais	*1,2,4,10	572	866	9	3	35	2	13
		Veg	Stroganoff de Cogumelos	*6	974	233	7	2	35	2	7
6ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2
		Carne	Carne de porco à portuguesa	*1,4,14	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	*3,6,7,12,14	947	226	7	2	31	0	10
		Dieta	Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10
		Veg	Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7
7ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2
		Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	*1,2,4,5,6,7,8,10 11,12,13,14	1018	243	8	1	37	2	6
		Peixe	Filetes à Delícia com Arroz	*3,6,7,12,14	553	139	2	1	24	2	5
		Dieta	Rolinhos de abrotea com puré	*1,2,3,4,5,6,7,12,14 2,14	450	108	4	1	12	1	6
		Veg	Tomates Recheados com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4
8ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3
		Carne	Arroz de pato	*4,6	830	199	5	2	31	1	7
		Peixe	Saladinha de Peixe (delicias de mar e abrotea) com Ovo	*1,2,3,4,7,12	450	108	4	1	12	1	6
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz	*	881	211	8	2	29	0	10
		Veg	Jardineira de tofu	*1,4	367	88	1	0	15	2	3
9ª	Jantar	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1
		Carne	Pá de Porco com Ervilhas e Ovos Escalfados	*2,14	830	199	5	2	31	1	7
		Peixe	Pargo Mulato no Forno com Batata Assada	*3	388	93	2	0	9	1	9
		Dieta	Red fish estufado com legumes e arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10
		Veg	Massa Tricolor Gratinada	*1,4,5,6,10	627	199	6	2	19	2	6
10ª	Almoço	Sopa	Crema de Ervilhas	*	344	82	3	0	12	2	3
		Carne	Frango Grelhado com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Peixe	Bacalhau que nunca chega	*2,3,14	559	134	7	1	13	1	5
		Dieta	Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8
		Veg	Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4
11ª	Jantar	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Bife de Porco à Nicola com Arroz	*2,6,14	1293	314	13	3	30	1	14
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz	*3,7,12	1170	280	13	2	35	0	5
		Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes	*3,7,12	450	108	4	1	12	1	6
		Veg	Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	322	103	2	1	12	2	2
12ª	Almoço	Sopa	Alface	*	294	76	3	0	10	1	2
		Carne	Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe	Meia desfeita de Paloco	*2,3	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Bife de peru com massa	*1,2	409	98	2	1	10	1	10
		Veg	Omelete de Legumes	*2	626	149	4	1	23	2	5
13ª	Jantar	Sopa	Legumes	*							
		Carne	Massada de vitela	*1,2	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe	Arroz de Polvo	*3,7,12,14	2183	521	16	3	81	2	10
		Dieta	Cavala grelhada com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Bolonhesa de soja	*1,2,4	627	193	6	2	17	2	6
14ª	Almoço	Sopa	Brocolos	*							
		Carne	Peru estufado com batata cozida	*	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Feijão frade com bolos de bacalhau	*1,2,3,4,5,6,7,8, 10,11,12,13,14	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3
15ª	Jantar	Sopa	Brocolos	*							
		Carne	Frango com natas	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12
		Peixe	Empadão de bacalhau com legumes	*1,2,3,4,6,13,14	825	197	7	1	25	1	9
		Dieta	Peixe cozido com todos	*2,3,7,12	605	874	13	3	35	2	15
		Veg	Espargos com ovos mexidos	*2	372	89	2	1	12	2	5