



DIETA MOLE

SAD

	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	Empadão de carne e brócolos	Açorda de bacalhau e repolho
3º FEIRA	Arroz de peixe desfiado e couve-flor	Peru estufado ao natural com legumes e massa cotovelo
4º FEIRA	Farinha de pau de carne e cenoura	Cozido de pescada
5º FEIRA	Abrótea grelhada com arroz solto de legumes	Vitela estufada ao natural com puré de batata e couve-de-bruxelas
6º FEIRA	Massa com carne picada e cenoura	Empadão de atum e feijão-verde
SÁBADO	Lombo de pescada estufado ao natural com arroz de tomate	Jardineira de aves com ervilhas e cenoura
DOMINGO	Arroz de frango desfiado e feijão-verde	Farinha de pau de peixe e couve lombarda

NOTA:

A sopa é a da dieta geral passada.

A sobremesa é fruta cozida ou assada.

Aprovado por Alexandra Lima (Nutricionista O958N):

Alexandra Lima