

|               | Pequeno-almoço   | Meio da Manhã   | Almoço   | Jantar  |
|---------------|--|---|--|---|
| SEGUNDA-FEIRA | <p>1 peça de fruta</p> <p>1 café com leite</p> <p>Cereais sem glúten</p>                             | <p>1 café com leite pequeno</p> <p>1 ou 2 bolachas sem glúten</p>             | <p>Salteado de Couves de Bruxelas<br/>Pescanova com Alho</p> <p>1 Filete Caseiro de Pescada com<br/>Grelhada de Legumes</p> <p>1 peça de fruta</p>               | <p>1 bife de peito de peru na grelha</p> <p>Salada de alface com milho e<br/>nozes</p> <p>1 leite creme</p> |
| TERÇA-FEIRA   | <p>1 sumo de laranja</p> <p>1 café com leite</p> <p>1 torrada sem glúten com tomate<br/>e azeite</p> | <p>1 iogurte</p> <p>1 barra de cereais sem glúten</p>                         | <p>Aveludado de Marisco Pescanova</p> <p>Carne de Vitela Guisada com<br/>Batatas</p> <p>Queijo com compota caseira de<br/>maçã</p>                               | <p>Ninhos de Massa de Arroz com<br/>Delícias do Mar Pescanova</p> <p>1 peça de fruta</p>                    |
| QUARTA-FEIRA  | <p>1 peça de fruta</p> <p>1 café com leite</p> <p>2 ou 3 bolachas sem glúten</p>                     | <p>1 café com leite pequeno</p> <p>1 pãozinho sem glúten com<br/>presunto</p> | <p>Salada de Alface e Tomate</p> <p>1 Medalhão de Salmão<br/>Pescanova com Limão</p> <p>1 peça de fruta</p>  | <p>Tortilha de batata</p> <p>Salada variada</p> <p>1 iogurte</p>  |
| QUINTA-FEIRA  | <p>1 peça de fruta</p> <p>1 café com leite</p> <p>1 torrada sem glúten com fiambre</p>               | <p>3 Delícias do Mar Pescanova</p> <p>1 sumo de fruta</p>                     | <p>Cogumelos na caçarola</p> <p>1 Hamburguer de Perú<br/>Pescanova com Arroz Alegre</p> <p>1 bola de gelado de nata</p>  | <p>Caprichos do Mar Pescanova<br/>com Molho Alioli</p> <p>Salada variada</p> <p>Salada de fruta</p>         |
| SEXTA-FEIRA   | <p>Salada de fruta</p> <p>1 café com leite</p> <p>Cereais sem glúten</p>                             | <p>1 café com leite pequeno</p> <p>1 ou 2 bolachas sem glúten</p>             | <p>Grão-de-bico Cozido</p> <p>3 Barrinhas Popcom Pescanova<br/>com Salada de Rúcula</p> <p>1 peça de fruta</p>   | <p>Creme de Espinafres com Bacon<br/>Pescanova</p> <p>Arroz doce caseiro</p>                                |
| SÁBADO        | <p>1 peça de fruta</p> <p>1 café com leite</p> <p>2 ou 3 bolachas sem glúten</p>                     | <p>1 café com leite pequeno</p> <p>1 pãozinho sem glúten com<br/>presunto</p> | <p>Creme de hortaliça (alhos<br/>franceses, abobrinhas ou<br/>espargos)</p> <p>Duplo Hambúrguer de Vaca<br/>Pescanova com Cebola Roxa</p> <p>1 peça de fruta</p> | <p>3 Nuggets de Pescada<br/>Pescanova com Mistura de<br/>Alfaces</p> <p>Puré de batata</p> <p>1 iogurte</p> |
| DOMINGO       | <p>1 sumo de laranja</p> <p>1 café com leite</p> <p>1 torrada sem glúten com tomate<br/>e azeite</p> | <p>1 café com leite pequeno</p> <p>1 ou 2 bolachas sem glúten</p>             | <p>Salada de Alface e Tomate</p> <p>Bife de vitela grelhado com<br/>pimentos</p> <p>1 pudim flan caseiro</p>   | <p>Rosti de Delicias do Mar com<br/>Salada</p> <p>1 peça de fruta</p>                                       |

- Beber 1 litro e meio de água por dia
- Acompanhar os almoços com pão sem glúten
- Cozinhar e temperar as saladas com azeite virgem extra