



	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Pequeno-Almoço							
Lanche manhã							
Almoço							
Lanche tarde							
Jantar							
Snack							

As refeições principais devem ser completas:
Entrada | Prato Principal | Sobremesa
para evitar súbitas vontades de devorar doces

Sábado: Almoço de sobras ou Omeletes
Jantar: Italiano (pizza-lasagna-massa)

Domingo: Almoço Carne ou Peixe
Jantar: Café Complet (permite aproveitar muitas sobras)

