

## A. Deverias comer uma salada.

1-

### 1. Leia a lista do restaurante e ouça o diálogo.

Ouvir

#### No Restaurante

**Rita:** O que é que vais comer?

**Miguel:** Acho que vou pedir uma dose de cozido à portuguesa. Olha, aqui têm umas sobremesas fantásticas! Nem sei o que hei-de escolher a seguir.

**Rita:** Tu não tens problemas de hipertensão e diabetes?!

**Miguel:** Oh! Tenho! Não me vais chatear com isso ao almoço, pois não?

**Rita:** Olha, o que eu acho é que deverias comer um bife ou uma dourada grelhada com uma salada e, como sobremesa, uma salada de frutas seria melhor do que esses doces em que estás a pensar.

**Miguel:** Os comprimidos que eu tomo são suficientes para controlar esses problemas de saúde. À refeição temos que comer bem!

**Rita:** Comer bem não significa comer o que nos faz mal à saúde, Miguel. Eu raramente como carne e doces e acho que como bem, pelo menos em relação à qualidade.

#### Ementa

##### Entradas:

- \* Sopa de legumes
- \* Sopa de espinafres

##### Carne:

- \* Cozido à portuguesa
- \* Perna de porco no forno com batatas assadas
- \* Bife grelhado

##### Peixe:

- \* Bacalhau com natas
- \* Filetes com arroz de feijão
- \* Dourada grelhada

##### Saladas:

- \* Salada mista
- \* Salada de frango
- \* Salada vegetariana

##### Sobremesas:

- \* Bolo de natas da Avó
- \* Tarte de amêndoas
- \* Salada de frutas
- \* Fruta da época

### 2. Antes de ler o diálogo responda às seguintes perguntas:

Compreensão oral do diálogo

1. O que é que o Miguel quer comer?
2. Porque é que a Rita não concorda com o que o amigo escolheu?
3. O que é que a Rita acha que o Miguel deveria comer?
4. Porque é que o Miguel pensa que a Rita não tem razão?
5. Como é, normalmente, a alimentação da Rita?