



Ementa da Semana

10 a 14 de setembro 2018

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Turbinado (adultos) /iogurte com Millet Puff (criança)

Almoço:

Costeleta de Novilho Grelhada com Salada

Jantar:

Salmão Grelhado com Brócolos e Batata doce a vapor.

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com espinafres, presunto, e nozes

Almoço:

Carne de Perú à Alentejana com salada verde

Jantar:

Fofos de Bacalhau com "Arroz" de Tomate e Salada de Alface

Receita: <https://goo.gl/hDX6uu>

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Restos da carne de Perú com Tomate, morangos e amêndoas

Almoço:

Saladinha de Polvo com Batata doce cozida a vapor.

Jantar:

Tacos de Frango

Receita: <https://goo.gl/LKKY1J>

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Panquecas LOW CARB com Manteiga de amêndoa e frutos vermelhos

Receita: <https://goo.gl/Z6kM4k>

Almoço:

Douradas grelhadas com Legumes a vapor.

Jantar:

Omolete de cebola roxa e courgette com salada.

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Smothie de Abacate e Açaí com frutos vermelhos

Almoço:

Medalhões de Pescada à Bulhão Pato com Legumes no forno.

Jantar:

Salada Ceasar

Receita: <https://goo.gl/8FQeSz>

