



# Ementa da Semana

17 a 21 de setembro 2018

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

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

### **Almoço:**

Costeleta de Novilho Grelhada com Courgette, Beringela e Tomate grelhados

### **Jantar:**

Bacalhau à Brás com Alho Francês

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Pão de frigideira com Abacate e Ovo Escalfado.

### **Almoço:**

Chocos grelhados com Salada

### **Jantar:**

Gratinado de Perú com Courgette

Receita AQUI

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos Mexidos com Tomate e 1 Punhado de Cerejas

### **Almoço:**

Garoupa Grelhada com Espinafres Salteados e Cenoura a Vapor.

### **Jantar:**

Creme de Legumes e Salada de Ovas.

Receita AQUI

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Panquecas de Limão e Sementes de Papoila

Receita: AQUI

### **Almoço:**

Maminha ao alho com Chips de Batata doce e Courgette

### **Jantar:**

Salada de Figos, Gorgonzola e Presunto

Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Creme de Legumes com Sementes

### **Almoço:**

Pregado Grelhado com Brócolos e Batata doce a vapor.

### **Jantar:**

Hamburguer de Cogumelos com Salada Rica

Receita AQUI

