



Ementa da Semana

24 a 28 de setembro 2018

2ª Feira

Pequeno- almoço:

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

Almoço:

Robalo grelhado com Brócolos e Batata doce a vapor

Jantar:

Hambúrguer de Beterraba com Salada verde
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com abacate, tomate e morangos.

Almoço:

Bacalhau com todos

Jantar:

Canellonis de Beringela
Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

ovo cozido com presunto

Almoço:

Costeleta de Vitela grelhada com chips de batata doce e courgette

Jantar:

Pescada no forno com Cenoura e alho francês
Receita AQUI

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Panquecas de batata doce e alfarroba
Receita AQUI

Almoço:

Pargo com Legumes no forno

Jantar:

Bifes de Perú grelhados com salada caprese

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Bifes de Perú do jantar de 5ª com Legumes no forno do almoço de 5ª

Almoço:

Isclas de cebolada com batata doce cozida e salada mista

Jantar:

Gaspacho Andaluz & Omolete de camarão
Receita AQUI

