



# Ementa da Semana

15 a 19 de outubro 2018

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Turbinado (adultos) /iogurte com Aveia e frutos vermelhos (crianças)

### **Almoço:**

Salmão grelhado com abóbora e batata doce assada

### **Jantar:**

Pataniscas de Legumes com salada de verdes

Receita AQUI

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Pataniscas de Legumes

### **Almoço:**

Hamburguer de vitela com chips de cenoura e batata doce

### **Jantar:**

Pescada no forno com cenoura e alho francês

Receita AQUI

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com tomate cherry e espinafres

### **Almoço:**

Douradas grelhadas com Brócolos a vapor e folhas de couve a vapor

### **Jantar:**

Receita de Strogonoff sem

Lacticínios com arroz de couve--flor

Receita AQUI

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos cozidos com abacate

### **Almoço:**

Pescada cozida com Cenoura, batata doce e brócolos a vapor

### **Jantar:**

Creme de Legumes & Crepes de Frango

Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Creme de Legumes com sementes de linhaça

### **Almoço:**

Bacalhau cozido com couve e grão de bico

### **Jantar:**

Bife de Vitela com Salada Coleslaw

Receita AQUI

