



Ementa da Semana

Low Carb

2ª Feira

Pequeno-almoço:

Kiwi, ventresca de atum e tomate

Almoço:

Dourada grelhada com Brócolos salteados

Jantar:

Egg Muffins de Legumes com Salada de Alface, Rúcula e Tomate Cherry
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno-almoço:

Presunto, abacate e mirtilos

Almoço:

Creme de cenoura com ovo escalfado e sementes de linhaça

Jantar:

Strogonoff sem laticínios com arroz de couve-flor
Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno-almoço:

Ovo cozido, presunto e framboesas

Almoço:

Bife com cogumelos e chips de cenoura, abóbora e beterraba

Jantar:

Papelotes de Pescada e Camarão com Chips de Courgette
Receita AQUI

26 a 30 de nov 2018

5ª Feira

Pequeno-almoço:

Creme de cenoura com carne picada e sementes de girassol

Almoço:

Maruca cozida com nabiças a vapor

Jantar:

Canellonis de Beringela com salada verde
Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno-almoço:

Creme de cenoura com presunto e sementes de linhaça

Almoço:

Entrecosto grelhado com salada rica

Jantar:

Peixe espada no forno com legumes assados
Receita AQUI

