



Ementa da Semana

Low Carb

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Abacate com presunto

Almoço:

Bifinhos de vitela com cogumelos e legumes no forno

Jantar:

Creme de Legumes & Omelete de gambas
Receita AQUI

03 a 07 de dez 2018

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Legumes com sementes de linhaça

Almoço:

Bife de peru grelhado com chips de courgette e beterraba

Jantar:

Quiche de Espinafres com Salmão Fumado
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Legumes com ovo cozido

Almoço:

Entrecosto grelhado com salada de tomate e oregãos

Jantar:

Moqueca de Camarão com Arroz de couve-flor
Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Quiche de Espinafres e Salmão Fumado

Almoço:

Pescada cozida com grelos a vapor e brócolos

Jantar:

Rolo de Carne Recheado
Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com espinafres e mirtilos

Almoço:

Corvina grelhada com Brócolos e cenoura a vapor.

Jantar:

Tagine de Frango
Receita AQUI

