



# Ementa da Semana

Low Carb

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Smoothie de Abacate com frutos vermelhos e linhaça

### **Almoço:**

Pescada no forno com cenoura e alho francês

Receita AQUI

### **Jantar:**

Creme de abóbora & omelete de gambas

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com espinafres

### **Almoço:**

Bacalhau cozido com couves e Brócolos a vapor

### **Jantar:**

Salada de couve Kaboko e perú  
Receita AQUI

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Creme de abóbora com presunto

### **Almoço:**

Carne de vitela Estufada com Legumes

### **Jantar:**

Salmão com mostarda, mel e tomilho & Salada de verdes  
Receita AQUI

10 a 14 de dez 2018

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos cozidos com abacate e sementes de linhaça

### **Almoço:**

Dourada grelhada com Salada

### **Jantar:**

Strogonoff sem lactínicos com arroz de couve-flor  
Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Creme de abóbora com ovo escalfado

### **Almoço:**

Maruca cozida com brócolos e couves a vapor

### **Jantar:**

Pizza em Base de Carne  
Receita AQUI

