



Ementa da Semana

by **yämmi**

14 a 18 janeiro de 2019

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Omelete de Espinafres e Cebola

Almoço:

Costeleta de novilho grelhado com legumes salteados

Jantar:

A melhor sopa de peixe do mundo.
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Abacate, Presunto e Nozes

Almoço:

Bifinhos de peru grelhados com Puré de abóbora Hokaido e Laranja
Receita AQUI

Jantar:

Bacalhau cozido com couves a vapor

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Sopa de peixe com ovo escalfado

Almoço:

Robalo grelhado com salada mista

Jantar:

Lasanha de Frango e Beringela
Receita AQUI

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos cozidos e framboesas

Almoço:

Polvo à Lagareiro com Legumes assados no forno

Jantar:

Bifinhos com cogumelos e arroz de couve-flor e cenoura
Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Panquecas LOW CARB
Receita AQUI

Almoço:

Entrecosto grelhado com Chips de Courgette e Abóbora

Jantar:

Maruca à bulhão pato com brócolos a vapor

