



Ementa da Semana

04 a 08 de fevereiro 2019

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

