



Ementa da Semana

Low Carb

2ª Feira

Pequeno- almoço:

1/2 Abacate com canela + ovo cozido e sementes de linhaça

Almoço:

Bacalhau cozido+ Brócolos salteados em alho e azeite

Jantar:

Bife de peru com cogumelos salteados e salada de espinafres e abacate

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com presunto e sementes de girassol

Almoço:

Zoodles com Almondegas de vitela

Jantar:

A melhor sopa de peixe do mundo + ovo cozido
Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Sopa de Peixe com sementes de linhaça

Almoço:

Camarão salteado com espargos, cogumelos e espinafres e ovo escalfado.

Jantar: Wok de frango e legumes

11 a 15 de fevereiro 2019

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Wok de frango e legumes + mirtilos

Almoço:

Isclas de cebolada com Chips de Courgette e salada de tomate

Jantar:

Pescada de Fricassé com arroz de couve-flor
Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Sopa de Peixe com ovo cozido

Almoço:

Peixe espada no forno com salada de couve-roxa, agrião e tomate.

Jantar:

Costeleta de vitela grelhada e Espargos com Presunto
Receita AQUI

