



Ementa da Semana

08 a 12 abril 2019

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Turbinado (adultos) /logurte com Millet Puff (criança)

Almoço:

Costeleta de Novilho Grelhada com Courgette, Beringela e Tomate grelhados

Jantar:

Bacalhau à Brás com Alho Francês

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Pão de frigideira com Abacate e Ovo Escalfado.

Almoço:

Chocos grelhados com Salada

Jantar:

Gratinado de Perú com Courgette

Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos Mexidos com Tomate e 1 Punhado de Cerejas

Almoço:

Garoupa Grelhada com Espinafres Salteados e Cenoura a Vapor.

Jantar:

Creme de Legumes e Salada de Ovas.

Receita AQUI

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Panquecas de Limão e Sementes de Papoila

Receita: AQUI

Almoço:

Maminha ao alho com Chips de Batata doce e Courgette

Jantar:

Salada de Figos, Gorgonzola e Presunto

Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Legumes com Sementes

Almoço:

Pregado Grelhado com Brócolos e Batata doce a vapor.

Jantar:

Hamburguer de Cogumelos com Salada Rica

Receita AQUI

