



Ementa da Semana

15 a 19 de abril 2019

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovo cozido com abacate e coentros.

Almoço:

Cherne grelhado com salada de Batata com Tzatziki

Receita AQUI

Jantar:

Bifinhos de peru grelhados com Salada de verdes e ovo estrelado

3ª Feira

Pequeno- almoço:

"Restos" de bifos de peru com tomate cherry, morangos e mirtilos

Almoço:

Bacalhau cozido com Couve Galega e batata doce a vapor

Jantar:

Mini quiches com crumble de presunto

Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com espinafres e sementes de linhaça

Almoço:

Robalo grelhado com brócolos, cenoura e batata doce a vapor

Jantar:

Frango assado com chips de batata doce e salada de alface e rúcula.

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Mini quiches

Almoço:

Entrecosto grelhado com salada mista

Jantar:

Salada fria de arroz negro

Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

logurte vegetal de coco com framboesas e granola.

Receita AQUI

Almoço:

Linguado grelhado, puré de couve-flor e salada de tomate cherry

Jantar:

Polvo à Lagareiro com Legumes

Assados no Forno

