



# Ementa da Semana

27 a 31 de maio 2019

by **PHILIPS**

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com abacate e sementes

### **Almoço:**

Wok de Perú com Legumes

### **Jantar:**

Tarteletes de Cebola Roxa e Queijo  
Chevre com salada verde  
Receita AQUI

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Restos do Wok com ovo mexido

### **Almoço:**

Camarão Frito com Salada Rica.  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Bife grelhado com arroz de couve-flor

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovo Escalfado com Presunto, 3 nozes e 1 kiwi

### **Almoço:**

Bifinhos de Perú com cogumelos e espinafres salteados e chips de mandioca  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Salada Russa com Atum

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Batido de Abacate e frutos vermelhos com proteína de canhão.

### **Almoço:**

Corvina grelhada com Salada de Tomate, Pimentos e Pepino

### **Jantar:**

Peito de Frango à Parmeggiana com Brócolos e Couve-flor cozida  
Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos cozidos, tomate cherry, morangos com manteiga de amêndoa.

### **Almoço:**

Febras grelhadas com Feijão verde e batata doce a vapor.

### **Jantar:**

Torta de Courgette e Cenoura com Salada  
Receita AQUI

