



# Ementa da Semana

15 a 19 de julho 2019

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

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

### **Almoço:**

Espetadinhas de Perú grelhadas com legumes salteados

### **Jantar:**

Spring Rolls de atum  
Receita AQUI

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com sementes de linhaça trituradas e frutos vermelhos

### **Almoço:**

Sardinhas assadas com salada de tomate, pepino e pimentos.

**Jantar:** Esparguete de courgette com camarão  
Receita AQUI

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Smothie Bowl de abacate, leite de coco e frutos vermelhos

### **Almoço:**

Bife de vitela grelhado com pimentos e tomate assados.

### **Jantar:**

Muffins de Pescada e Legumes com salada verde  
Receita AQUI

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Muffins de Pescada

### **Almoço:**

Frango assado com chips de Batata doce e Beterraba.

**Jantar:** Quiche de Legumes com Massa Low Carb com salada  
Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Quiche

### **Almoço:**

Dourada grelhada com brócolos, cenoura e batata doce a vapor.

### **Jantar:**

Bagels com salmão fumado e abacate  
Receita AQUI

