



Ementa da Semana

22 a 25 de julho 2019

2ª Feira

Pequeno- almoço:

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

Almoço: Entrecosto grelhado com chips de batata doce e courgette

Jantar: Hambúrguer de Salmão com Wakame e salada de alface e rúcula
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço: Ovo cozido com abacate e coentros.

Almoço: Salada de Quinoa
Receita AQUI

Jantar: Frango assado com courgette e cogumelos salteados

4ª Feira

Pequeno- almoço: Smothie Bowl de abacate e açaí com frutos vermelhos

Almoço: Courgettes Recheadas com salada verde
Receita AQUI

Jantar: Chocos grelhados com salada mista e batata doce cozida

5ª Feira

Pequeno- almoço: Panquecas de Cenoura e Coco
Receita AQUI

Almoço: Dourada grelhada com brócolos e cenoura a vapor.

Jantar: Bifinhos de peru com cogumelos, salada e puré de cenoura e couve-flor.

6ª Feira

Pequeno- almoço: ovos mexidos com tomate e espinafres e 3 nozes.

Almoço: Sardinhas assadas com salada de tomate, pimentos e pepino.

Jantar: Pizza em Base de Couve-flor
Receita AQUI

