



# Ementa da Semana

29 julho a 02 agosto de 2019

by **PHILIPS**

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com presunto

### **Almoço:**

Costeleta de novilho grelhada com  
Legumes Salteados

### **Jantar:**

Lombos de Pescada com Espargos na  
Airfryer XXL  
Receita AQUI

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Gaspacho com ovo cozido

### **Almoço:**

Salada de Beterraba e Espinafres  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Entrecosto grelhado com chips de  
batata doce e salada de alface

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Gaspacho com sementes de  
canhâmo

### **Almoço:**

Camarões panados em coco na  
Airfryer XXL com Salada de Verdes  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Febras grelhadas com Chips de  
Batata doce e cenoura

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Gaspacho com presunto

### **Almoço:**

Arroz de couve-flor com bifeinhos com  
cogumelos e natas de coco

### **Jantar:**

Salada de Courgette AU Pesto  
Receita AQUI

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovo cozido com abacate e coentros

### **Almoço:**

Sardinhas assadas com Salada de  
Tomate, Pimento e Pepino

### **Jantar:**

Bifeinhos de peru grelhados com Aros  
de Cebola na Airfryer e Salada de  
Verdes  
Receita AQUI

