



# Ementa da Semana

23 a 27 de setembro de 2019

by **PHILIPS**

## 2ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Gaspacho com 1 fatia de presunto

### **Almoço:**

Sardinhas assadas com salada de tomate, pimentos e pepino

### **Jantar:**

Omelete de Salmão e Espinafres  
Receita AQUI

## 3ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Gaspacho + 10 amêndoas

### **Almoço:**

Batatas Recheadas com Bifinhos de Peru e Salada  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Peixe espada no forno com brócolos salteados

## 4ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Ovos mexidos com espinafres e sementes

### **Almoço:**

Caldeirada de Raia com Salada

### **Jantar:**

Perninhas de frango com chips de courgette e beringela  
Receita AQUI

## 5ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Salada de ovo cozido, abacate e coentros

### **Almoço:**

Massa sem glúten com Beringela e Burrata  
Receita AQUI

### **Jantar:**

Pescada à Bulhão Pato com salada de verdes

## 6ª Feira

### **Pequeno- almoço:**

Panquecas de Banana super fofas  
Receita AQUI

### **Almoço:**

Entrecosto grelhado com salada de alface e rúcula

### **Jantar:**

Pizza com Base de couve-flor

