



Ementa da Semana

25 a 29 nov 2019

by **PHILIPS**

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovo cozido com abacate e coentros

Almoço:

Dourada grelhada com brócolos cozidos

Jantar:

Peito de Frango com molho de Tangerina e arroz de couve-flor
Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos na Airfryer
Receita AQUI

Almoço:

Pescada cozida com batata doce e couve portuguesa a vapor

Jantar:

Entrecosto grelhado no forno com puré de abóbora e brócolos

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Panquecas de Cenoura e Coco
Receita AQUI

Almoço:

Bacalhau à Lagareiro com salada

Jantar:

Creme de abóbora com espinafres & Omelete de gambas

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Abóbora com 1 fatia de presunto

Almoço:

Hambúrguer de Feijão Azuki com cenoura e salada de verdes
Receita AQUI

Jantar:

Costeleta de vitela grelhada com legumes salteados

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de abóbora com ovo cozido e sementes

Almoço:

Bifes de peru com cogumelos e puré de couve-flor

Jantar:

Pizza mais Low Carb de sempre
Receita AQUI

