



# Ementa da Semana

30dez 2019 a 03jan 2020

by **PHILIPS**

## 2ª Feira

### Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com presunto

### Almoço:

Entrecosto com Barbecue na Airfryer  
acompanhado com salada de verdes

Receita AQUI

### Jantar:

Chocos grelhados com batata doce e  
brócolos cozidos

## 3ª Feira

### Pequeno- almoço:

Ovos cozidos com abacate e coentros

### Almoço:

Costeleta de Vitela Grelhada com Puré  
de Abóbora e Laranja

### Jantar:

Gnocchi de Batata doce com salva com  
pá de porco assada lentamente no  
forno

Receita AQUI

## 4ª Feira

### Brunch:

Focaccia Paleo

Receita AQUI

Ovos na Airfryer

Receita AQUI

Batatas recheadas

Receita AQUI

Panquecas de cenoura e coco

Receita AQUI

### Jantar:

Creme de Abóbora & Strogonoff de peru

## 5ª Feira

### Pequeno- almoço:

Panqueca de forno

Receita AQUI

### Almoço:

Peixe espada grelhado com salada de  
tomate e oregãos

### Jantar:

Cubos de peito de frango salteados  
com Legumes

## 6ª Feira

### Pequeno- almoço:

Creme de Abóbora e 1 fatia de  
presunto

### Almoço:

Hambúrguer em Bolo do Caco

Receita AQUI

### Jantar:

Pescada cozida com Brócolos e  
batata doce cozidos

