

MENU FEVEREIRO 2018

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Chá verde, um sumo de laranja natural, bolachas integrais e uma peça de fruta.	Uma tigela de iogurte com aveia, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas torradas com geleia e uma peça de fruta.	Chá vermelho, sumo de fruta, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Uma tigela de leite magro com cereais, um sumo de laranja natural e bolachas integrais.	Um galão com leite magro, um sumo de fruta natural e duas torradas com tomate e presunto.
Almoço	Massa com camarão e amêijoas.	Salada de feijão com vinagrete e um bife de peru grelhado.	Sopa de curgete e dois bifés de lombo grelhados.	Grão com espinafres e bacalhau.	Legumes em tempura e um bife de frango grelhado.	Lasanha de legumes.	Arroz com lulas e peixe.
Jantar	Robalo no forno com batatas salteadas.	Ovos mexidos com espargos selvagens.	Salada de tomate com atum e queijo fresco.	Alcachofras salteadas com alho.	Tacos de frango com legumes.	Hambúrguer de atum.	Tortilha de batata.
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um galão com leite de soja, uma chá, uma torrada com azeite e uma peça de fruta.	Uma tigela de cereais com framboesas e leite magro e uma tosta com peru.	Duas torradas com azeite, um galão com leite de soja e uma peça de fruta.	Um chá com bolachas, uma torrada com geleia e uma peça de fruta.	Galão com leite magro e uma sandes mista.	Leite de soja com chocolate, duas tostas com geleia e uma peça de fruta.	Um descafeinado com leite magro, um sumo de laranja natural e uma torrada com tomate e presunto.
Almoço	Macarrão com ratatouille.	Espinafres salteados com presunto e um bife de vaca grelhado.	Puré de abóbora e choquinhos grelhados.	Lentilhas com legumes.	Sopa de legumes e tiras de curgete com creme de cogumelos.	Salada de tomate e batatas recheadas com atum no forno.	Cozido com entrecosto assado.
Jantar	Sopa de massinha e pescada com alinho.	<i>Quesadillas</i> de queijo e fiambre.	Salada de atum com milho.	Dourada no forno com legumes.	Tostas de salmão com queijo creme.	Sushi.	Ovos recheados de atum com milho.
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um galão com leite de soja, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Uma tigela de cereais com frutos secos e iogurte e uma tosta com peru.	Um chá verde com bolachas integrais e uma peça de fruta.	Uma tigela de fruta com sumo de laranja e uma tosta com peru.	Um descafeinado com leite magro, duas torradas com azeite e tomate e sumo de laranja.	Um galão com leite magro, bolachas integrais e uma laranja.	Um croissant misto e um galão com leite magro.
Almoço	Esparguete com pesto salteado com presunto.	Beringelas recheadas de carne picada.	Puré de feijão-verde com batatas e um bife de frango grelhado.	Ervilhas com presunto e um bife de peru grelhado.	Feijão com entrecosto e legumes.	Frango no forno com batatas salteadas e legumes.	Arroz preto com chocos.
Jantar	Salmão no forno com puré de batata.	Empadas de legumes.	Salada de quinoa.	Ovos mexidos com cogumelos.	Noodles com legumes.	Pizza com tomate-cereja, queijo e pesto.	Imperador com batatas salteadas.
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Um chá, um sumo de laranja natural e duas tostas com peru.	Uma tigela com iogurte e aveia, uma tosta com geleia e uma peça de fruta.	Um galão com leite de soja, um sumo de laranja natural e bolachas com geleia	Um iogurte com pedaços de fruta, um chá e uma torrada com manteiga.	Um copo de leite magro com chocolate, um croissant misto e uma peça de fruta.	Leite de soja com chocolate, um sumo de laranja natural e duas torradas com azeite.
Almoço	Raviolis recheados de cogumelos.	Salada de frango com tomate e milho.	Sopa castelhana e um bife de lombo grelhado.	Cozido à portuguesa.	Arroz com beringelas.	Ratatouille com ovo.	Salada de canónigos, batatas assadas e bife de vaca grelhado.
Jantar	Espetada de frango com legumes.	Sandúiche vegetariana.	Croquetes de cogumelos.	Salsichas com vinho.	Salada de tomate com anchovas.	Peito de frango com legumes e amêndoas no forno	Rolinhos de curgete com queijo e fiambre.