

# MENU JANEIRO 2018

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Uma tosta de peru com sumo	Leite de aveia com queque	Biscoitos integrais com chá verde	Torrada com azeite	Bolo-rei	Um croissant misto e um galão com leite magro	Chá verde com duas bolachas e um quivi
Almoço	Pimentos recheados de gambas	Creme de brócolos com ovo escalfado	Massa à bolonhesa	Peito de frango grelhado com salada mista	Arroz marinheiro com creme de espinafres	Pescada à galega	Rolo de carne com molho de cenoura e batata
Jantar	Salada de quinoa, funcho e tomate	Gaspacho	Puré de abóbora	Pizza vegetariana	Sanduíche vegetariana	Burritos de feijão e abacate	Ovos mexidos com espargos selvagens
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um croissant misto e um galão com leite magro	Uma pêra com um chá e duas bolachas	Duas torradas com azeite e um galão com leite de soja	Iogurte natural com morango e sumo detox	Biscoitos integrais com chá verde	Uma tigela de fruta com sumo de laranja	Leite de aveia com queque
Almoço	Bacalhau com tomate	Favas com chouriço	Almôndegas com molho de abóbora	Cogumelos na chapa com bife de frango	Robalo no forno com legumes	Feijão-verde com presunto e batata cozida	Chop suey de legumes
Jantar	Salada de massa com ananás	Queijo fresco com marmelada	Ovos mexidos com espargos selvagens	Creme de curgete	Imperador na chapa	Sushi	Tosta de salmão fumado com creme de abacate
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Waffle com fruta	Omelete com cogumelos	Salada de fruta com morango, manga e mirtilos com coco ralado	Pão de espelta integral e sementes com compota de maçã	Porridge de espelta integral e sementes com compota de maçã	Tigela de cereais com fruta	Leite de soja com bolachas
Almoço	Salmão com salada de abacate	Filete grelhado com batata	Almôndegas de frango e manga	Lasanha de legumes	Dourada com legumes baby salteados	Tortilha de batata com salada de tomate	Paelha de legumes
Jantar	Hambúrguer especial com hummus e beringela crocante	Chips de iúca	Gulas salteadas com alho e gambas	Creme de cenoura	Cogumelos com presunto	Tosta de abacate com lima	Wok de legumes
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Uma tigela de cereais com frutos secos e iogurte	Iogurte natural com morango e sumo detox	Molete de presunto	Muffin com galão	Iogurte com quivi, maçã e uvas	Bagel de salmão fumado com queijo-creme	Chá verde com bolachas
Almoço	Robalo ao sal com ervilhas e camarão	Arroz com legumes	Filete com batata e tomate	Wraps de alface com peru moído	Dourada grelhada com legumes baby	Salada de massa soba de gergelim	Hambúrguer vegetariano
Jantar	Creme de couve-flor	Frango com legumes assados	Abacate recheado	Sanduíche de peru	Folhado crocante de iúca e legumes	Sushi	Coco de queijo e compota de pêra