

MENU OUTUBRO 2017

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, uma torrada com azeite e uma peça de fruta.	Um chá vermelho, um sumo de laranja natural e bolachas integrais.	Um copo de leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Uma tigela de cereais com iogurte natural, uma torrada com tomate natural e uma peça de fruta	Um galão com leite de soja, um sumo de laranja natural e duas torradas com azeite.	Um chá, um sumo de fruta, bolachas com margarina e uma torrada com azeite.	Um copo de leite de soja com chocolate, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.
Almoço	Massa com pesto com pinhões e cebola refogada.	Grão com feijão-verde e arroz.	Brócolos gratinados com frango.	Guisado de batatas e bonito.	Curgete recheada de carne picada e queijo.	Robalo no forno com legumes em papelote.	Arroz malandrinho com legumes e lulas.
Jantar	Robalo no forno com batatas salteadas.	Hambúrguer de atum com cogumelos.	Sopa de massa com ovo cozido.	Croquetes de bacalhau.	Ovos mexidos com alinho.	Sushi.	Tostas de salmão fumado com queijo creme.
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um copo de leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, bolachas integrais, um sumo de laranja natural e uma peça de fruta.	Uma tigela de leite de soja com muesli, uma peça de fruta e uma torrada com azeite.	Um sumo de fruta natural, um chá, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, um sumo de laranja natural e duas torradas com tomate natural.	Um copo de leite de soja, um croissant misto e uma peça de fruta.	Uma tigela de iogurte com fruta, um chá e bolachas integrais com margarina.
Almoço	Esparguete com amêijoas e camarão.	Puré de curgete e chocos com tinta.	Lentilhas com legumes.	Salada de milho e atum e um bife de peru grelhado.	Cuscuz com legumes e frango.	Pescada em molho verde com batatas salteadas.	Lombo de vaca com molho de cenoura e cebola.
Jantar	Peitos de frango grelhados com legumes.	Salmão no forno com batatas assadas.	Salada de tomate com queijo fresco e manjerição.	Tortilha de queijo e fiambre.	Espinafres salteados com bacon.	Salsichas com vinho.	Pizza de legumes.
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um galão com leite magro, um sumo de laranja natural e duas torradas com azeite.	Um copo de leite de soja, uma mini-baguete com tomate e azeite e uma peça de fruta.	Uma tigela de leite magro com cereais com aveia, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Um chá, um sumo de fruta natural, uma torrada com azeite e uma peça de fruta.	Um galão com leite de soja, um sumo de laranja natural, duas torradas com tomate natural e uma peça de fruta.	Um copo de leite com chocolate, um chá verde, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.
Almoço	Sopa de legumes e pimentos recheados de atum.	Salada de quinoa com legumes.	Salada de feijão com vinagrete.	Creme de abóbora e um peito de frango grelhado.	Ratatouille com ovo.	Paelha de legumes.	Frango assado com arroz.
Jantar	Ovos na chapa com cebola caramelizada.	Ovos mexidos com cogumelos.	Dourada grelhada com legumes.	Tacos de legumes e frango.	Rolinhos de primavera.	Empadas de legumes.	Alcachofras salteadas com presunto.
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um galão com leite magro, um sumo de fruta natural, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Uma tigela de iogurte natural com bocados de fruta, um sumo de laranja natural e bolachas integrais.	Um copo de leite de soja, um chá e duas tostas com peru.	Um galão com leite magro, um sumo de fruta natural e duas torradas com azeite.	Um chá, um sumo de laranja natural, uma torrada com tomate e uma peça de fruta.	Um copo de leite magro com chocolate, um croissant misto e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, duas torradas com presunto e tomate e uma peça de fruta.
Almoço	Massa com beringela e queijo.	Ervilhas salteadas com presunto.	Salada de alface e tomate e bifeirão frito.	Tiras de curgete com molho de soja e um bife de frango grelhado.	Salada de espargos e um bife de peru grelhado.	Espetadas de carne com legumes e batatas assadas.	Almôndegas de frango com ervilhas e cenoura.
Jantar	Quesadillas de legumes com milho.	Caldo de galinha com massinha.	Robalo com legumes assados.	Tártaro de tomate e presunto com peito de frango grelhado.	Sanduíche vegetariana.	Hambúrguer de frango com tomate.	Tortilha de batata com cebola.