

MENU JUNHO 2018

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Tigela de fruta com sumo de mirtilo	Chá verde com quatro bolachas Maria	Batido de leite de soja com fruta e avela	Burrito de ovo e cogumelos	Tosta de pão integral com manteiga de amêndoas	<i>Smoothie</i> de frutos tropicais	Porridge de avela e fruta
Almoço	Lentilhas com cenoura	Peito de frango grelhado com salada mista	Noodles de curgete com salmão	Puré de batata-doce com bife de frango	Alcachofras e gambas com limão	Salteado de frango oriental com legumes	Almôndegas de pescada e gambas em molho verde
Jantar	Creme de curgete com uma maçã	Feijão-verde refogado	Pizza de presunto, mozzarella e rúcula	Omelete de curgete	Salada de brócolos com bacon e queijo	Ervilhas com presunto e ovo	Sanduíche de peru, tomate e rúcula
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Muffins de banana e avela	Um croissant de doce <i>light</i> e um galão com leite magro	Salada de frutas com iogurte	Leite de soja com duas bolachas	Iogurte natural com morango e sumo detox	Panquecas de avela com mirtilos	Tigela de cereais com raspas
Almoço	Hambúrguer vegetariano	Massa recheada de abóbora e cebola caramelizada	Carne assada com paprika	<i>Chop suey</i> de legumes	Lombo de atum grelhado com molho de soja	Salada de arroz e alcaparras	Pato com laranja
Jantar	Endívias recheadas de salmão, queijo e abacate	Rolo de beringela com queijo feta	Ovos mexidos com acelgas	Sopa de legumes	Peru grelhado com puré de legumes	Salada de canónigos	Espargos com maionese
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Iogurte natural com puré de cerejas e granola caseira	Chá <i>chai</i> com um pouco de leite e bolo integral caseiro	Porridge de mistura de cereais e sementes com leite e compota de maçã	Pão de banana com queijo fresco	Tosta de pão integral com abacate	Panquecas de avela, canela e baunilha	Torrada com tomate e azeite
Almoço	Pimentos recheados de bacalhau	Choquinhos com tinta e arroz	Batatas salteadas com ovo na chapa, espargos selvagens e cogumelos	Noodles com salmão, abacate e molho de wasabi e gengibre	Arroz marinheiro com creme de espinafres	Taboulé de bulgur	Tamboril com molho branco de batata
Jantar	Patê de beringela e tofu	Sopa fria com tomate e lagostins	Grão com espinafres e natas	Creme de brócolos com ovo escalfado	Hambúrguer de pescada com salada de feijão	Salada de canónigos com tomate e anchovas	Pizza vegetariana com presunto
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Sumo de laranja com <i>gauffre</i> de avela, banana e canela	Madalenas com galão	Barras de amêndoas e tâmara com chá vermelho	Muesli com iogurte	Cereais com leite	Pudim de chia com fruta	Croissant misto com sumo de tomate
Almoço	Salmão com salada de abacate	Frango teriyaki e cuscuz com limão	Espetadas de porco com beringela assada	Lasanha de legumes	Hambúrgueres de quinoa, espinafres e cenoura	Salada de quinoa, funcho e tomate	Carbonara de boletos
Jantar	Salada de arroz com abacate, feta e anchovas	Gaspacho de beterraba	Tomate verde assado com queijo de cabra	Omelete com peru	Salteado de legumes com cogumelos	<i>Quesadilla</i> de frango e legumes	Salada de edamame com tomate-cereja e curgete