

MENU ABRIL 2018

2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Torrada com azeite	Um croissant de doce <i>light</i> e um galão com leite magro	Salada de frutas com iogurte	Biscoitos integrais com chá verde	Iogurte natural com morango e sumo detox	Leite de soja com duas bolachas	Uma pêra, um chá e uma madalena
Almoço	Sopa de curgete com pescada à galega	Peito de frango grelhado com salada mista	Massa recheada de abóbora e cebola caramelizada	Chop suey de legumes	Arroz marinheiro com creme de espinafres	Frango assado com limão	Rolo de carne com molho de cenoura e batata
Jantar	Gaspacho e pêra	Quinoa com brócolos e cogumelo	Sanduíche vegetariana	Pizza vegetariana	Feijão-verde com presunto	Ovos mexidos com cogumelos	Tosta com <i>ratatouille</i> e ovo escalfado
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Uma tigela de fruta com sumo de laranja	Uma pêra com um chá e duas bolachas	Dois 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	<i>Waffle</i> com fruta
Almoço	Peixe-galo com uma batata	Taboulé de cuscuz com romã	Sopa de grão	Beringelas recheadas	Lombinhos de porco com puré de batata	Arroz à cubana com um ovo estrelado	Massa à bolonhesa
Jantar	Sopa de legumes	Tostas de salmão fumado com queijo creme	Legumes na chapa	Creme de alho-francês	Omelete com tomate fresco	Sushi	Abacate recheado de gambas com molho cocktail
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Tigela de cereais com frutos secos	Ananás com tosta de queijo e mel	Pão de espelta integral e sementes com compota de maçã	Moiete de presunto	Croissant misto torrado	Bagel com mirtilos e queijo-creme	Iogurte com quivi, maçã e uvas
Almoço	Espetada de chocos com pimento verde e tomate	Robalo ao sal com ervilhas	Ovos rotos com presunto	Paelha de legumes	Canelones de atum	Hambúrguer com <i>hummus</i> e beringela crocante	Wraps de alface com peru moido
Jantar	Gulas salteadas com gambas e malagueta	Creme de cenoura	Espetada de frango com cogumelos	Sardinhas grelhadas com batata	Sopa de legumes	Salada de massa	<i>Tagliatelle</i> com espargos selvagens
5.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Fatia de pão com tomate e azeite	Iogurte natural com morango e sumo detox	Chá verde com bolachas	Bifana	Tigela de cereais com leite de soja	Tosta de geleia com chá vermelho	Porridge de aveia
Almoço	Fideuá	Arroz três delícias com legumes	Febras com pimentão, batata e tomate	Wraps de alface com peru moido	Favas com presunto e cebola	Bife de vaca com salada	Salmão grelhado com batatas salteadas
Jantar	Ovos mexidos com cogumelos e espargos	Folhado crocante de iúca e legumes	Salada de vieiras com vinagre de azeitonas pretas	Quiche de legumes	Hambúrguer vegetariano	Ovo na chapa com bife de frango	Lentilhas com chouriço