

MENU JULHO 2017

1.ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um copo de leite de soja com duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Um chá verde, uma tigela de cereais com iogurte e uma peça de fruta.	Uma tigela de leite magro com muesli e frutos vermelhos e uma torrada com azeite.	Um chá, um sumo de laranja natural, bolachas integrais e uma peça de fruta.	Um galão com leite de soja, um sumo de laranja natural e duas torradas com tomate natural e presunto.	Um copo de leite magro com chocolate e um croissant com queijo e fiambre.
Almoço	Salada campestre com tomate e um bife de peru grelhado.	Uma sopa fria de melão e beringelas recheadas.	Salada de feijão e salsichas de peru.	Gaspacho e dois bifes de frango grelhados com cogumelos.	Massa com pesto e ervilhas.	Costelas assadas com legumes em papelote.	Fideuá de legumes.
Jantar	Omelete de espinafres.	Croquetes de boletos.	Tostas de salmão com queijo creme.	Salada de atum com milho.	Salada de tomate com queijo feta.	Pizza de legumes.	Sanduiche vegetariana.
2.ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Uma tigela de cereais com iogurte, duas torradas com azeite e uma peça de fruta.	Um copo de leite de soja, duas torradas com doce e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, um sumo de laranja natural e duas tostas com peru.	Um chá, duas torradas com tomate natural e uma peça de fruta.	Uma tigela com iogurte e fruta e duas torradas com azeite.	Um galão com leite magro, um sumo de laranja natural e duas torradas com margarina e doce.	Um copo de leite magro, um sumo de laranja natural e duas torradas com tomate natural e presunto.
Almoço	Gaspacho e couve-flor gratinada no forno.	Salada de espargos selvagens e um bife de peru grelhado.	Cuscuz com legumes.	Gaspacho e lulas grelhadas com legumes.	Grão com espinafres e bacalhau.	Bifes de peru grelhados com puré de batata.	Frango assado com legumes.
Jantar	Ovos mexidos com feijão-verde e cubos de presunto.	Robalo no forno com batatas salteadas.	Empadas de legumes.	Batatas recheadas com milho.	Atum grelhado com cebola refogada.	Hambúrguer de peru com alface e tomate.	Alcachofras salteadas com presunto.
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 fruta e uma torrada com azeite.	Uma tigela de leite de soja com aveia, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Um sumo de laranja natural, bolachas integrais e uma peça de fruta.	Um galão com leite de soja, um sumo de fruta e duas torradas com azeite.	Uma tigela de cereais com iogurte, uma tosta com peru e uma peça de fruta.	Um galão com leite magro, um sumo de fruta, duas torradas com tomate natural e presunto.	Um copo de leite magro com chocolate, um sumo de laranja natural e um croissant torrado.
Almoço	Ervilhas com presunto.	Esparguete com amêijoas e camarão salteado.	Salada de arroz com atum.	Almôndegas com ervilhas e cenoura.	Sopa de legumes e um bife de peru grelhado.	Salada russa com ervilhas.	Arroz com legumes.
Jantar	Quiche de legumes.	Curgetes recheadas.	Salsichas de frango com vinho e acompanhamento de legumes.	Brócolos salteados com batatas e cubos de bacon.	Salada de fruta com milho.	Pescada com molho de cogumelos.	Ovos mexidos com espargos selvagens.
4.ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, um sumo de laranja e duas torradas com azeite.	Uma tigela com leite de soja, aveia e frutos vermelhos e uma tosta com peru.	Um chá, bolachas integrais e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, um sumo de fruta e uma torrada com azeite.	Um chá verde, um sumo de laranja natural e duas tostas com peru.	Um galão com leite magro, um sumo de fruta e uma torrada com tomate natural e presunto.	Um galão com leite de soja, um sumo de laranja natural e duas tostas com peru.
Almoço	Massa recheada de espinafres e queijo.	Salada de melancia temperada com sumo de limão e um bife de frango grelhado.	Salada de lentilhas com caril.	Ratouille com ovo estrelado.	Salada com frutos secos e queijo feta e um bife de peru grelhado.	Massa Vermicelli com legumes e camarão.	Lasanha de legumes.
Jantar	Espetadas de frango com legumes.	Rolinhos de curgete com queijo e fiambre.	Quesadillas de legumes com presunto.	Tacos com frango e legumes.	Cogumelos recheados.	Ovos recheados de atum e milho.	Salada de tomate com anchovas.