

MENU MAIO 2018

2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, torrada com azeite e uma peça de fruta.	Tigela de cereais com iogurte, sumo de laranja natural e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Tigela com iogurte e aveia, um sumo de fruta natural e uma peça de fruta.	Galão com leite magro, uma torrada com azeite, bolachas integrais e uma peça de fruta.	G com leite de soja, um croissant misto e uma peça de fruta.	Copo de leite de soja, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.
Almoço	Salada de abacate com atum e quinoa.	Gaspacho e um bife de frango.	Salada de grão com tomate e ovo cozido.	Noodles com legumes e edamame.	Gaspacho e dois bifés de peru grelhados.	Lasanha de legumes.	Arroz malandrinho de peixe.
Jantar	Dourada no forno.	Croquetes de cogumelos.	Ovos mexidos com alinho.	Tosta de abacate com salmão fumado.	Salada de tomate com atum e milho.	Hambúrguer vegetariano.	Tortilha de batata.
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Tigela de cereais com iogurte, sumo de laranja natural e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Tigela com iogurte e aveia, um sumo de fruta natural e uma peça de fruta.	Copo de leite de soja, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.	Copo de leite de soja, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.	Galão com leite magro, torrada com azeite e uma peça de fruta.	G com leite de soja, um croissant misto e uma peça de fruta.
Almoço	Esparguete com molho de pesto.	Curgete recheada de carne picada e queijo.	Lentilhas à jardineira.	Risoto com boletus.	Salada campestre com atum e milho.	Frango assado com batatas salteadas.	Lombo assado com molho e legumes em papelote.
Jantar	Omelete de queijo.	Salsichas vegetarianas.	Empadas de legumes.	Salada de atum com milho.	Burrito vegetal.	Sanduíche vegetariana.	Pizza vegetariana.
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	G com leite de soja, um croissant misto e uma peça de fruta.	Tigela com iogurte e aveia, um sumo de fruta natural e uma peça de fruta.	Copo de leite de soja, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.	Tigela de cereais com iogurte, sumo de laranja natural e uma peça de fruta.	Galão com leite magro, torrada com azeite e uma peça de fruta.	Tigela com iogurte e aveia, um sumo de fruta natural e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.
Almoço	Salada de bacalhau com laranja e azeitonas.	Lombos de cavala grelhados com vinagrete.	Pimentos recheados de quinoa e queijo.	Macarrão com ratatouille.	Entremeada com puré de milho.	Almôndegas com legumes.	Salmão no forno com legumes e batatas salteadas.
Jantar	Alcachofras salteadas com presunto.	Salada de tomate com orégãos.	Croquetes de bacalhau.	Cogumelos recheados de queijo e fiambre.	Lulinhas grelhadas.	Ovos recheados.	Batatas assadas com atum e milho.
5.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Copo de leite de soja, duas torradas com tomate e presunto e uma peça de fruta.	Tigela de cereais com iogurte, sumo de laranja natural e uma peça de fruta.	G com leite de soja, um croissant misto e uma peça de fruta.	Galão com leite magro, torrada com azeite e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.	Tigela com iogurte e aveia, um sumo de fruta natural e uma peça de fruta.	Galão com leite de soja, duas tostas com peru e uma peça de fruta.
Almoço	Poke bowl com salmão, abacate e edamame.	Salada de feijão com vinagrete.	Gaspacho e dois bifés de frango grelhados.	Canelones de legumes.	Salada de quinoa com frutos vermelhos.	Ovos estrelados com gulas.	Paelha de legumes.
Jantar	Omelete de fiambre.	Pescada com molho.	Sopa de massinha.	Tosta de queijo creme e salmão fumado.	Ovos mexidos com cogumelos.	Tacos de frango com legumes.	Hambúrgueres de lentilhas.