

# MENU DEZEMBRO 2017

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Galão com leite magro, um sumo de laranja natural e duas torradas com azeite	Uma tigela com cereais e leite de soja, uma peça de fruta e uma tosta com peru	Um chá, uma peça de fruta e bolachas integrais	Um galão com leite magro, um sumo de fruta, uma fatia de bolo integral	Duas fatias de pão com tomate e um galão	Molete de pão com presunto	Um chá verde com biscoitos e iogurte açucarado
<b>Almoço</b>	Grão com espinafres e entrecosto.	Lasanha de legumes	Massa com camarão e amêijoas	Brócolos gratinados com frango	Ratatouille de legumes com ovo estrelado	Salada de quinoa com legumes	Paelha de legumes
<b>Jantar</b>	Salada de tomate com queijo fresco	Empadas de atum	Salsichas com vinho	Tortilha de batata	Salada mista	Sanduche de peru com tomate	Omelete
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Um chá verde com dois biscoitos	Uma tigela de fruta com iogurte	Um copo de leite magro com chocolate, um croissant misto e uma peça de fruta.	Uma tosta de peru com sumo	Cereais com leite e frutos vermelhos	Um sumo de laranja com uma tigela de cereais	Tosta de geleia com galão
<b>Almoço</b>	Salada de tomate com queijo e manjeriço	Pescada à galega	Massa à bolonhesa	Tortilha de batata com pimentos	Peito de frango com curgete grelhada	Salada de milho e atum e um bife de peru grelhado.	Carne estufada com batata e ervilhas
<b>Jantar</b>	Salada de tomate com abacate	Hummus de grão	Legumes grelhados com azeite	Sanduche de queijo e peru	Pimentos <i>al ajillo</i> com camarão	Ovos mexidos com cogumelos	Pizza vegetariana
3.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Um croissant misto e um galão com leite magro	Uma pêra com um chá e duas bolachas	Duas 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	Leite de aveia com madalena
<b>Almoço</b>	Bacalhau com tomate	Favas com chouriço	Almôndegas com molho de abóbora	Cogumelos na chapa com bife de frango	Robalo no forno com legumes	Feijão-verde com presunto e batata cozida	Chop suey de legumes
<b>Jantar</b>	Salada de massa com ananás	Queijo fresco com marmelada	Ovos mexidos com espargos selvagens	Creme de curgete	Imperador na chapa	Sushi	Tosta de salmão fumado com creme de abacate
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Um chá com duas bolachas e uma tangerina	Torradas de azeite com tomate e sumo de laranja	Galão com duas bolachas	Uma tigela de porridge	Smoothie de fruta	Leite de soja com bolachas	Chá verde com duas bolachas e um quivi
<b>Almoço</b>	Frango com cerveja com cogumelos e alcachofras	Tamboril em molho verde	Salada de grão com presunto	Cuscuz de legumes	Arroz malandrinho de atum vermelho e camarão	Bacalhau à Gomes de Sá	Salada César light
<b>Jantar</b>	Espinafres com camarão	Brócolos com batatas ao vapor	Quesadilla de queijo	Salada de pimento assado	Gaspacho	Mexilhões com vinagrete	Peru assado com legumes e doces de Natal