

MENU NOVEMBRO 2017

1.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Galão com leite magro, duas torradas com azeite e uma peça de fruta	Uma tigela de cereais com iogurte natural e uma torrada com peru	Torrada integral com tomate e iogurte de maçã.	Chá com duas bolachas, sumo de laranja e uma pera.	Um copo de leite de soja, duas tostas com peru e um quivi.	Uma chávena de café com leite magro, duas bolachas integrais e um iogurte de pera.	Uma tigela de iogurte com fruta, um chá e bolachas integrais.
Almoço	Salada de atum com milho e um bife de frango grelhado	Lentilhas com legumes	Ovos mexidos com cogumelos, pimento e presunto	Tortilha de curgete	Beringelas recheadas com frango	Rolinhos de presunto e alho-francês	Ervilhas salteadas com presunto e salmão
Jantar	Espinafres salteados com bacon.	Peru grelhado com puré de batata.	Dourada grelhada com tomate.	Salada de tomate com atum e queijo fresco	Sanduíche vegetariana	Pizza vegetariana	Empada de atum
2.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Um sumo de laranja com uma tigela de cereais	Um galão com leite magro, duas bolachas integrais e uma laranja	Chá com duas bolachas integrais e um quivi	Dois fatias de pão com tomate e um galão com leite	Um copo de leite magro com chocolate, um croissant misto e uma peça de fruta.	Um chá verde com biscoitos e um iogurte açucarado	Dois torradas com presunto e um galão
Almoço	Cuscuz com legumes e um bife de frango	Ovo com ratatouille	Lentilhas com legumes.	Salada de milho e atum e um bife de peru grelhado.	Pescada à galega	Arroz com grão	Salada de quinoa com legumes.
Jantar	Salada de milho	Queijo fresco com peru	Omelete com tomate	Gulas com camarão	Legumes na chapa	Salada morna de legumes e atum	Pimentos recheados de bacalhau
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	Galão com leite magro e uma sandes mista	Uma maçã, um chá e duas bolachas	Iogurte natural com morango e sumo detox	Dois torradas com azeite e um galão com leite de soja	Chá com duas bolachas integrais e uma laranja	Um croissant misto e um galão com leite magro
Almoço	Alcachofras no forno com bife de vaca	Esparguete com legumes	Frango assado com limão	Sopa de marisco e peru grelhado	Bacalhau com tomate	Tortilha de batata com pimentos	Almôndegas com molho de abóbora
Jantar	Hambúrguer caseiro de frango e legumes	Salada de tomate	Puré de legumes	Sopa de legumes	Salada de lentilhas	Creme de curgete	Frango grelhado com salada
4.ª semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Dois torradas de azeite com tomate e sumo de laranja	Um galão e uma torrada com margarina	Um chá com duas bolachas integrais e uma maçã	Um copo de leite magro com chocolate, um croissant misto e uma peça de fruta.	Uma tigela de cereais com framboesas e leite magro	Um chá verde com biscoitos e uma pera	Leite de soja com chocolate e duas tostas com geleia
Almoço	Dourada grelhada com espargos selvagens	Lasanha de legumes	Espetadas de carne com legumes e batatas assadas.	Cordon bleu com salada	Sopa com grão, legumes e chouriço	Risoto de frango com cogumelos	Carne estufada com ervilhas
Jantar	Salada de massa com ananás	Omelete com queijo e fiambre	Peru grelhado com puré de batata	Quesadilla de queijo	Pescada no forno com batatas e legumes	Sushi	Salada de ventresca com tomate