

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



## Pequeno almoço

▶ Bebida láctea ou vegetal + fruta da época + cereais (pão integral, torradas, cereais de pequeno almoço, aveia...)

▶ Torrada com maçã e iogurte grego



▶ Bebida láctea ou vegetal + fruta da época + cereais (pão integral, torradas...)



## A meio da manhã

▶ Sanduíche leve, ou fruta, ou iogurte ou frutos secos



## Almoço

▶ Salada de tomate  
Sanduíche com hambúrguer de salmão e maionese sem ovo  
...  
logurte



▶ Pimentos recheados com arroz  
Lombo grelhado  
...  
Maçã

▶ Grão de bico estufado com legumes  
...  
Morangos

▶ Massa com cogumelos  
Espetada de peru  
...  
Pêra

▶ Arroz com ovo e molho de tomate  
...  
Toranja

▶ Cuscuz com legumes  
Atum grelhado  
...  
Ananás

▶ Salada verde com azeitonas  
Paella de lulas  
...  
Salada de frutas



## Lanche

▶ Frutos secos, ou iogurte, ou fruta ou chá



## Jantar

▶ Sopa de lentilhas vermelhas  
Omeleta francesa, tomate temperado  
...  
Pêra

▶ Creme de abóbora  
Canelone de camarão com espargos e limão gratinado  
...  
Laranja



▶ Wok de frango, legumes e arroz ao estilo oriental  
...  
Banana

▶ Tamboril no forno com batatas  
...  
iogurte

▶ Alcachofra cozida ao vapor  
Torradas Silhueta integral com húmus  
...  
Morangos

▶ Esparguete de curgete com molho pesto e ovos escalfados com pão  
...  
Coalhada

▶ Salada de brotos  
Pãezinhos com gorgonzola e nozes  
...  
Kiwi

