



Ementa de Inverno



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Pão de centeio + manteiga de noz* + quivi + infusão de cidreira	Papas de sobras de arroz cozido com maçã* (leite)	Pão de mistura torrado + manteiga de noz* + tangerina + cevada	Papas de aveia (leite) + dióspiro + nozes	Torrada de pão de centeio com azeite e queijo fresco + sumo de laranja natural	Broa de milho torrada + queijo fresco + infusão de limão	Panqueca de tangerina (aproveitamento integral) * + cevada
Merenda da Manhã	Bolachinhas de maçã* + pera	Laranja + amêndoas	Quivi + sementes de abóbora (reaproveitamento)	Broa de milho + quivi	logurte natural* + pera	Dióspiro triturado com canela + nozes picadas	Bolachinhas de maçã* + infusão de lúcia-lima
Almoço	Sopa de nabo + Rancho vegetariano (massa, couve-galega, cenoura, grão-de-bico) + Tangerina	Sopa de nabo + Grelas salteados, batata e dourada no forno com limão e louro + Laranja	Sopa de nabo + Arroz de tomate e feijão vermelho com bolinhos de couve, cenoura (ovo) e coentros + Clementina	Sopa de couve-penca + Couve-galega salteada e feijoada de feijão e cogumelos com arroz cozido + Laranja	Sopa de couve-penca + Brócolos e batata cozida com fêveras de cebolada + Clementina	Creme de cenoura + Couve-flor e batata-doce cozida e frango assado no forno com laranja e alecrim + Quivi	Creme de cenoura + Couve-galega salteada, batata à murro e polvo assado com molho verde de salsa + Maçã assada
Merenda da Tarde	Papas de aveia (leite) + pera + cevada	Pão de mistura + manteiga de noz* + infusão de lúcia-lima	Bolachinhas de maçã* + leite com canela	Dióspiro + queijo fresco + tortitas de milho	Papas de aveia (leite) + maçã	Rabanada de pão (reaproveitamento) com canela no forno + mel de produção local (pouco) + maçã assada	Crumble de pera* + infusão de hortelã
Jantar	Sopa de nabo + Ensopado de cenoura, tomate, batata-doce e cavala com salsa	Sopa de nabo + Salteado de couve, batata (sobras) e ovo com azeitona	Sopa de couve-penca + Arroz de tomate e feijão vermelho (sobras) com filetes de pescada no forno	Sopa de couve-penca + Couve de Bruxelas + arroz cozido (sobras) e espetada de cebola e peru grelhada com orégãos e limão	Creme de cenoura + Assado de grão-de-bico com tomate pelado, cogumelos, couve penca e crosta de broa (sobras) e tomilho	Creme de cenoura + Empadão de batata-doce (sobras), cenoura, alho francês, couve-coração e de frango (sobras)	Salada de rúcula e alface + chips de casca de batata* + hambúrguer caseiro de peru e espinafres

*As receitas encontram-se disponibilizadas no nosso website.