



Ementa de Outono



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Pão integral + queijo flamengo + infusão de cidreira + quivi	Papas de aveia (leite) + maçã + canela	logurte natural* + muesli caseiro* + uvas	Papas de aveia (leite) + romã + amêndoa	Pão de mistura + manteiga de amêndoa + laranja com canela	Pão de centeio torrado + azeite + queijo fresco + orégãos	Pão de abóbora integral* + queijo flamengo + infusão de lúcia lima
Merenda da Manhã	Queque de batata-doce semi-integral* + tangerina	Amêndoas + quivi	Maçã assada + nozes	Uvas + sementes de abóbora (reaproveitamento)	Queque de batata-doce semi-integral* + uvas	Castanhas cozidas com erva doce	Dióspiro
Almoço	Caldo verde com couve-flor* + Alho-francês à Brás (ovo), com arroz de cenoura + Uvas	Caldo verde com couve-flor* + Salada de repolho e cenoura, hambúrguer de feijão e sobras de arroz* + Quivi	Caldo verde com couve-flor* + Salada de alface e rúcula, arroz de tomate e pimento e faneca panada no forno* + Tangerina	Sopa de abóbora e casca de laranja* + Alho francês, cenoura, cebola e pescada no forno com crosta de broa e azeitona + Maçã assada	Sopa de abóbora e casca de laranja* + Massada de cenoura, tomate, corvina e coentros + Romã	Sopa de agrião + Salteado de acelgas e cogumelos, massa e sobras de peru + Quivi	Sopa de agrião + Salada de rúcula e empadão de batata-doce com espinafres e carne de vaca magra + Leite creme de abóbora
Merenda da Tarde	logurte natural* + muesli caseiro* + maçã	Tortitas de arroz + requeijão + dióspiro + canela	Pão integral + manteiga de amêndoa + cevada	Queque de batata-doce semi-integral* + fatia de queijo flamengo	logurte natural* + maçã assada + nozes	Marmelo assado com mel de produção local (pouco) e anis + nozes	Creme de arroz com sobras de marmelo (leite) + amêndoas
Jantar	Caldo verde com couve-flor* + Brócolos ao vapor, batata assada e carapau no forno	Caldo verde com couve-flor* + Salada de rúcula e cebola, massa esparguete e bolonhesa de cogumelos e frango*	Sopa de abóbora e casca de laranja* + Arroz de grelos, feijão e peru com amêndoas*	Sopa de abóbora e casca de laranja* + Migas de couve-galega, feijão frade e broa (sobras)	Sopa de agrião + Estufado de espinafres, tomate, grão-de-bico e ovo escalfado com arroz cozido	Sopa de agrião + Salada alface e cebola, feijoada de couve penca e arroz cozido	Sopa de agrião + Estufado de castanha (sobras) com abóbora, espinafres, grão-de-bico e tomilho

*As receitas encontram-se disponibilizadas no nosso website.