



# Ementa de Primavera



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-Almoço</b>	Pão de centeio com compota caseira de abóbora e casca laranja (redução de açúcar) + leite com canela	logurte natural + cerejas + flocos de milho + amêndoa	Pão de mistura + morangos + ovo mexido + cevada	Pão de trigo integral torrado com azeite + requeijão + laranja	logurte natural* + flocos de aveia + manteiga de amêndoa + mirtilos	Panqueca de laranja* + cevada	Broa de milho torrada + queijo fresco + mel de produção local (pouco) + morangos
<b>Merenda da Manhã</b>	Nêspersas + amêndoas	Laranja + nozes	Tangerina + fatia de queijo flamengo	logurte natural* + nozes	Quivi + sementes de abóbora (reaproveitamento)*	Batido de mirtilos (leite)	Nêspersas
<b>Almoço</b>	Sopa de agrião + Massada de espinafres, cenoura e grão-de-bico + Laranja	Sopa de agrião + Cogumelos salteados com coentros, estufado de feijão e arroz branco cozido (sobras) + Tangerina	Sopa de agrião + Mistura de couves salteadas, almôndegas de peru com molho de tomate e massa* + Quivi	Creme de ervilhas + Salada morna de feijão frade, rúcula, cebola, filetes de cavala em conserva e salsa + Nêspersas	Creme de ervilhas + Salada de rúcula e cebola, estufado de lentilhas, tomate e cenoura com arroz branco cozido + Morangos	Sopa juliana (repolho, nabo) + Curgete recheada com cogumelos, azeitona, cebola, frango (sobras) e queijo + Laranja	Sopa juliana (repolho, nabo) + Salada de cenoura e couve roxa, migas de espargos e lombinho de porco grelhado com alecrim + Tangerina
<b>Merenda da Tarde</b>	Panquecas de aveia (ovo) + pêssego	Cenoura + pasta grão-de-bico + tortitas de milho	Papas de aveia (leite) + quivi	logurte natural* + flocos de milho + cerejas	Pão de mistura + queijo flamengo + cevada	Cenoura + pasta grão-de-bico + broa de milho tostada	Galete de mirtilos e queijo creme*
<b>Jantar</b>	Sopa de agrião + Salada de couve-roxa, arroz cozido e bifeinhos de frango com cogumelos	Sopa de agrião + Ervilhas de quebrar escaldadas, puré de batata e dourada assada com limão e tomilho	Creme de ervilhas + Salada de alface e cebola com suflê de dourada (sobras)*	Creme de ervilhas + Favas guisadas com cenoura, tomate e ovo escalfado	Sopa juliana (repolho, nabo) + Salada de cenoura e couve roxa com batata e frango assado com laranja	Sopa juliana (repolho, nabo) + Salada de rúcula, pizza caseira de cebola, azeitona e sardinha em conserva	Sopa juliana (repolho, nabo) + Salteado de cogumelos, ervilhas, arroz e carne de porco (sobras).

\*As receitas encontram-se disponibilizadas no nosso website.