



Ementa de Verão



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-Almoço	Papas de aveia no forno com pera*+ leite frio com cevada	Pão de mistura + compota caseira de ameixa (redução de açúcar) + leite com canela	Papas de aveia no forno com pera* + iogurte natural*	Pão de centeio torrado + figo + queijo fresco magro ou meio gordo + infusão fria de cidreira	Papas de aveia no forno com pera* + leite frio	Panqueca de cenoura + iogurte natural* + infusão fria de lúcia-lima	Batido de frutos vermelhos* + pão de centeio torrado + queijo flamengo
Merenda da Manhã	Ameixa + amêndoas	Tomate cereja + queijo fresco	Nozes + pêssego	Pasta de grão-de-bico (húmus)* + palitos de cenoura	Uvas + sementes de abóbora (reaproveitamento)*	Tremoço + tangerina encore	Melão
Almoço	Sopa de feijão verde + Salada mediterrânica (tomate, pepino, grão-de-bico, queijo fresco, azeitona, manjerição) + Tangerina encore	Sopa de feijão verde + Salteado de tomate, feijão branco e frango* com arroz de cenoura + Ameixa	Sopa de feijão verde + Salada de tomate e rúcula com tortilha (ovo) de sobras de batata*, cebola e salsa + Melancia	Sopa de chuchu* + Salada de tomate, cebola roxa, pimento, feijão miúdo, ovo e salsa + Tangerina encore	Sopa de chuchu* + Salada de pimentos e alface com massada de pescada* + Pêssego	Sopa de chuchu* + Feijão verde cozido, puré de batata e lulas estufadas com tomate + Ameixa	Patê de azeitona* + Salada de couve roxa, ervilhas com lombo de porco guisado* e massa + Crocante de pêssego*
Merenda da Tarde	logurte natural* + compota caseira (redução de açúcar) + flocos de milho sem açúcar	Tremoço + tortitas de milho + tangerina encore	Pão de centeio + queijo flamengo + palitos de pepino	Melão + tortitas de milho + iogurte natural	Enfrascado de iogurte natural + meloa + flocos de milho sem açúcar	Pão torrado de mistura + pasta de grão-de-bico (húmus)* + tomate fatiado	Tortitas de milho + compota caseira de ameixa (redução de açúcar) + queijo fresco
Jantar	Sopa de feijão verde + Salada de pepino, massa esparguete e almôndegas de peru com molho de tomate*	Sopa de feijão verde + Salada de couve-roxa, batata cozida e mexilhão com vinagrete de pimento e coentros	Sopa de feijão verde + Salada de cenoura, empadão de grão-de-bico e sobras de frango*	Sopa de chuchu* + Rúcula e tomate no pão com hambúrguer de cavala*	Sopa de chuchu* + Salada de espinafres e tomate com pataniscas de curgete e queijo (ovo)	Sopa de chuchu* + Salada de beterraba, cebola roxa, pêssego e feijão vermelho	Sopa de chuchu* + Wrap de cebola roxa, cenoura, milho e sobras de lombo de porco

*As receitas encontram-se disponibilizadas no nosso website.