

1 PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES – DE 18/03/2019 A 24/18/2019

Dia(s) para ir às compras – Geral: Sábado Frescos (frutas, vegetais, etc): Sábado e 4ª feira

Dia(s) para preparar doses acrescentadas de refeições: 2ª, 4ª, 5ª e 6ª.

Horário/Refeição	Segunda-feira Dia: 18/03/2019	Terça-feira Dia: 19/03/2019	Quarta-feira Dia: 20/03/2019	Quinta-feira Dia: 21/03/2019	Sexta-feira Dia: 22/03/2019	Sábado Dia: 23/03/2019	Domingo Dia: 24/03/2019
Almoço	P: Bifes de frango HC: Arroz Veg.: Cenoura, tomate, alface e cebola Bifes de frango c/ arroz de cenoura e salada	P: Salmão HC: Quinoa Veg.: Brócolos, cenoura, alho francês, cebola Salmão c/ limão no forno c/ quinoa e legumes salteados	P: Ovo e bacalhau HC: Massa quebrada Veg.: alho francês, cenoura, cebola Quiche de bacalhau e alho francês	P: Ovo HC: Grão-de-bico Veg.: Feijão-verde Salada de ovo c/ grão e feijão-verde	P: Atum HC: Batata-doce Veg.: Beterraba, cebola e curgete Creme de beterraba + *Bolinhas de batata-doce e atum	P: Robalo HC: _____ Veg.: Abóbora *Robalo no forno c/ abóbora	P: Carne de vaca HC: Arroz Veg.: Alface, tomate e couve roxa Carne assada com arroz e salada de alface, tomate e couve roxa
Jantar	P: Salmão HC: Quinoa Veg.: Brócolos, cenoura, cebola, alho francês Salmão c/ limão no forno c/ quinoa e legumes salteados	P: Ovo e bacalhau HC: Massa quebrada Veg.: alho francês, cenoura, cebola *Quiche de bacalhau e alho francês	P: Pescada HC: Feijão-frade Veg.: Tomate, alface, cebola Salada de pescada c/ feijão-frade	P: Atum HC: Grão-de-bico Veg: feijão-verde Salada de ovo c/ grão e feijão-verde	P: Atum HC: Batata-doce Veg.: Beterraba, cebola e curgete Creme de beterraba + *Bolinhas de batata-doce e atum	P: Bifes de frango HC: Massa Veg.: Alface, tomate e couve roxa Bifes de frango c/ massa espiral e salada de alface, tomate e couve roxa	P: Grão-de-bico HC: _____ Veg.: Cebola, cenoura, espinafres, *Sopa de grão-de bico e espinafres
Notas		*Ver receita no e-book			*ver receita no e-book	* ver receita no e-book	*ver receita no e-book