

**Proposta de menu – Semana 2**

	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
Segunda	Salada verde + Moussaka  Fruta	Creme de abóbora + quiche Lorraine  Sobremesa láctea
Terça	Alho-francês confitado com molho de tomate e amêndoa + acém a baixa temperatura  Fruta	Salmão com guisado de legumes manchego  Sobremesa láctea
Quarta	Rolinhos de beringela com ricotta e pesto + Frango à caprese  Fruta	Salada de bimis, queijo feta e salmão  Sobremesa láctea
Quinta	Creme de abóbora + fideuá de calamares e gambas  Fruta	Alho-francês confitado com molho de tomate e amêndoa + Quiche lorraine  Sobremesa láctea
Sexta	Salada verde + Robalo a baixa temperatura com velouté de marisco + guisado de legumes manchego.  Fruta	Creme de tomates assados + acém a baixa temperatura  Sobremesa láctea

Menu pensado para 4 pessoas

Valor aprox. do menu semanal: **32 € por pessoa**

Pequenos-almoços e lanches à escolha

**Lista de compras - Semana 2****Legumes e hortaliças**

250 g rebentos verdes para salada  
250 g espinafres baby  
1 maçã verde  
2 pepinos  
5 alhos-franceses  
5 courgettes  
6 beringelas  
6 cebolas  
500 g bimis  
8 tomates-pêra

**Carnes**

1 kg ácem de vaca  
4 peitos de frango

**Frutas**

2 abacates  
Fruta para  
sobremesa

**Especiarias e condimentos**

500 g molho de tomate  
200 g amêndoa frita  
200 g molho pesto  
2 L caldo de peixe  
1 L caldo de legumes  
Manjericão fresco  
Azeite  
Vinagre de jerez ou vinho  
Sal  
Pimenta  
Orégãos

**Peixe e marisco**

4 lombos de salmão fresco  
200 g salmão fresco  
4 lombos de robalo

**Leguminosas e hidratos**

1 folha de massa quebrada  
500 g aletria

**Lacticínios e ovos**

700 ml natas líquidas  
6 ovos "M"  
200 g queijo ricotta  
150 g queijo creme  
200 g mozzarella fresca  
Sobremesas lácteas