

Proposta de menu – Semana 2

	Almoço	Jantar
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