



DIÁRIO NUTRICIONAL

OUTUBRO

Semana #1

	ALMOÇO
2 DE OUTUBRO	» Sopa de Espinafres » Costeletas de Porco no Forno com Laranja e Ervas Aromáticas acompanhadas de batatinhas
3 DE OUTUBRO	» Creme de Alface » Rancho Vegetariano
4 DE OUTUBRO	» Creme de Feijão-verde e Cenouras Assadas com Alecrim » Fricassé de Frango com Amêndoas e Noz acompanhado de Arroz <i>Basmati</i> de Hortelã
5 DE OUTUBRO	» Feriado nacional!
6 DE OUTUBRO	» Creme de Legumes com Manjeriço Fresco » <i>Tagliatelle</i> de Salmão Fresco com Cebolinho e Azeitonas Pretas

Notas:

O plano de refeições resulta da consultoria da nutricionista Lisa Afonso e da criatividade das Mafaldas.

Poderão registar-se alterações pontuais caso não haja disponibilidade de algum produto fresco.

Todos os almoços são acompanhados de salada, com pelo menos 2 hortícolas crus ou cozinhados, e seguidos de fruta da época organizada pela D. Fátima do Mercado.



DIÁRIO NUTRICIONAL

OUTUBRO

Semana #2

	ALMOÇO
9 DE OUTUBRO	» Creme de Batata-doce e Abóbora » Esparguete à Bolonhesa
10 DE OUTUBRO	» Creme de Curgete e Manjeriçã » Salada Russa com Atum
11 DE OUTUBRO	» Sopa de Ervilhas » Tirinhas de Frango com <i>Noodles</i>
12 DE OUTUBRO	» Sopa de Nabijas » Hambúrgueres de Peixe com Salada de Rúcula, Arroz, Milho e Molho de Cocktail Caseiro (o molho é servido à parte)
13 DE OUTUBRO	» Creme de Cenoura » Lombo de Porco Recheado com Ameixas e Fiambre acompanhado de Batata-doce Assada e Arroz <i>Basmati</i>

Notas:

O plano de refeições resulta da consultoria da nutricionista Lisa Afonso e da criatividade das Mafaldas.

Poderão registar-se alterações pontuais caso não haja disponibilidade de algum produto fresco.

Todos os almoços são acompanhados de salada, com pelo menos 2 hortícolas crus ou cozinhados, e seguidos de fruta da época organizada pela D. Fátima do Mercado.



DIÁRIO NUTRICIONAL

OUTUBRO

Semana #3

	ALMOÇO
16 DE OUTUBRO	» Sopa de Couve Lombarda e Cenoura Ralada » Empadão de Carne
17 DE OUTUBRO	» Creme de Couve-flor e Coentros » Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão
18 DE OUTUBRO	» Canja de Galinha » <i>Linguine</i> de Tomate Assado e <i>Mozzarella</i> com Seitan e Salsichas de soja com Molho de Tomate Caseiro
19 DE OUTUBRO	» Sopa de Agrião » Rolinhos de Pescada Recheados com Cenoura no Forno em Azeite Aromático com Arroz <i>Basmati</i> de Laranja
20 DE OUTUBRO	» Creme de Favas » Arroz de Frango no Forno

Notas:

O plano de refeições resulta da consultoria da nutricionista Lisa Afonso e da criatividade das Mafaldas.

Poderão registar-se alterações pontuais caso não haja disponibilidade de algum produto fresco.

Todos os almoços são acompanhados de salada, com pelo menos 2 hortícolas crus ou cozinhados, e seguidos de fruta da época organizada pela D. Fátima do Mercado.



DIÁRIO NUTRICIONAL

OUTUBRO

Semana #4

	ALMOÇO
23 DE OUTUBRO	» Sopa de Grão-de-bico e Azeite de Manjeriçã » Peitos de Peru Assados com Tomilho, Alecrim e Louro acompanhados de Arroz Colorido
24 DE OUTUBRO	» Sopa de Feijão-verde » Caldeirada de Lulas
25 DE OUTUBRO	» Creme de Legumes Assados com Gengibre » Chili Vegetariano com Arroz Branco
26 DE OUTUBRO	» Creme de Acelgas » Strogonoff de Frango com Puré de Batata
27 DE OUTUBRO	» Sopa de Couve Coração » Coelho Estufado do Pai com Arroz de Coentros

Notas:

O plano de refeições resulta da consultoria da nutricionista Lisa Afonso e da criatividade das Mafaldas.

Poderão registar-se alterações pontuais caso não haja disponibilidade de algum produto fresco.

Todos os almoços são acompanhados de salada, com pelo menos 2 hortícolas crus ou cozinhados, e seguidos de fruta da época organizada pela D. Fátima do Mercado.