Outono/inverno

**Sopa:** Lavrador

(esta sopa está para quantas pessoas 4 pessoas)

* Cebola **1**
* Batata **6 (**
* **Nabo e cenoura**
* Feijão encarnado **2 chávenas**
* Alho **4 dente**
* Couve lombardo 1
* Azeite **2 colheres de sopa**
* Sal **q.b.**
* Água **700 ml**

Valor calórico por dose 200 ml (2 conchas de sopa): ***100 Kcal***

**2º Prato:** Arroz de peixe:

* 3 postas de maruca
* 1+1 dentes de alho
* 1 folha de louro
* 5 hastes de coentros
* 1 cebola picada
* 4 colheres de sopa de azeite
* 2 tomates picados
* 3 colheres de coentros picados
* 1 chávena de arroz carolino (250g)
* 2 chávenas + 1 de água de cozer o peixe

**Acompanhamento:** Salada de alface, espinafres e cenoura ralada e **salsa picada 🡪 (rico em vitc c, dá muito sabor e super saudável, riquíssimo em minerais)**

**Valor calórico 2º prato (+/- 350g) com salada (30g): 510 Kcal/prato**

**Lasanha de legumes:**

Lentilhas

curgete

cenoura

abóbora

bróculos

alho

azeite

cebola

massa fresca

pacote de natas de soja

**Acompanhamento:** Salada de alface, espinafres e cenoura ralada e salsa picada.

**Porção 300 a 350g - Valor calórico: aprox. 420 Kcal.**

**Sobremesa:** Fruta da época: Pera Rocha valor calórico: **40 Kcal.**

**Bebida:** Água ou infusão de Limão e Menta

**Primavera/verão**

Sopa alho francês

cenoura

alho francês

batata

cebola

alho

azeite

sal pimenta qb

**Valor calórico**: **80 kcal**

**2º prato:**

Hambúrguer de frango grelhado com massa taglietteli e molho de tomate.

Salada de verão: Pepino e alface, tomate e pimento e coentros.

**Valor calórico (2º prato + salada): 500 Kcal**

**2º prato vegetariano:**

Massa integral com cogumelos salteados, pimentos, milho, curgete, cebola, nozes e ervilhas

**Salada:** Pepino, alface tomate e pimento e coentros.

Valor calórico: **Valor calórico (2º prato + salada): 390 Kcal**

**Sobremesa:** morangos das colheitas de Óbidos.

1 taça de morangos simples : **15 a 20 Kcal.**

**Bebida**: Água ou limonada com hortelã.