Ementas

* Outono/Inverno

Sopa de legumes

Bifes de peru grelhados

Arroz BrancoCozido

4 Peras rochas

Água Natural

Os legumes utlizados na sopa são os habituais,couve, cenoura e batata, podendo esta ser substituída por curgete.

Os bifes de peru devem ser grelhados num fio de óleo e uma vez já cozinhados devem ser postos numa travessa coberta com alguns guardanapos papel para absorver a gordura em excesso antes de serem servidos.

O arroz deve ser cozinhado num tacho em que o fundo esteja coberto com cebola picada e azeite, mas não em excesso.

O Preço desta refeição anda pelos 4 a 5 euros.

* Primavera/Verão

 Sopa de legumes

 Salada Russa

4 Fatias de Melancia

 Água Natural

Os legumes utlizados na sopa são os habituais, couve, cenoura e batata, podendo esta ser substituída por curgete.

A salada russa deve ter batata aos cubos, cenoura, ervilha e um ovo, tudo cozido.

O Preço desta refeição fica mais ou menos por 3 euros

Na receita:

* Outono/Inverno

São utilizados:

4bifes de peru grelhados (820 calorias)

100 g de arroz branco cozido (165 calorias)

4 fatias de melancia (140 calorias)

Total de calorias:1125 calorias

* Primavera/Verão

São utilizados:

 150 g de batata cozida (105 calorias)

100 g de cenoura (37 calorias)

100 g de ervilhas (90 calorias)

1 ovo cozido (89 calorias)

4 fatias de melancia (96 calorias)

Total de calorias:417 calorias