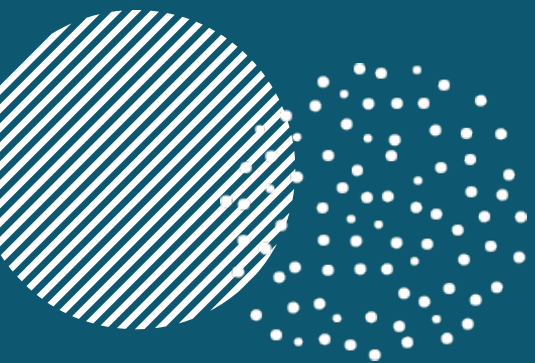


PLANO DE EMENTAS SEMANAL

**Sugestões que lhe podem ser úteis!
Faça uso da imaginação e a nutrição pode ser descomplicada!**

SEMPRE QUE NECESSÁRIO PROCURE UM NUTRICIONISTA!

Principalmente se é portador de alguma patologia.



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Pequeno Almoço	Batido de Leite e Fruta <small>(POSSIBILIDADE DE ADICIONAR AVEIA)</small>	1 Pão De Centeio + Queijo Fresco + Sumo 100% De Laranja	Papas de Aveia <small>(POSSIBILIDADE DE ADICIONAR FRUTA/ CANELA/CACAU)</small>	1 Pão De Centeio + Queijo Fresco + 1 Chavena de Leite Com Café	Panquecas <small>(PODEM SER ELABORADAS COM AVEIA, FARINHA DE COCO, FARINHA DE ALFARROBA)</small>
Lanche da Manhã	1 Peça De Fruta + 1/2 Pão Com Queijo	Gelatina <small>(OPTAR POR AQUELAS COM MENOS ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</small>	3 Bolachas De Milho Barradas Com Manteiga De Amendoim	1 Peça De Fruta + 2 Bolachas Tostadas	3 Tostas De Trigo Integral + Queijo Fresco
Almoço	Medalhões de Pescada Cozidos + Arroz de Tomate	Feijoada de Cogumelos e Feijão Encarnado + Arroz Branco	Bacalhau + Batata + Grão de Bico + Feijao Verde <small>(TUDO COZIDO)</small>	Arroz de lulas	Salada de Grão-de-Bico, Ovo, Batata-doce, Brócolos e Cenoura
Lanche da Tarde	3 Nozes + 1 Copo de Sumo 100% de Morango e Maçã	1 Iogurte sólido natural + Pedacos de Fruta <small>(POSSIBILIDADE DE ADICIONAR AVEIA OU SEMENTES)</small>	1 Peça de Fruta + 3 Bolachas <i>Maria</i>	3 Bolachas de milho barradas com Compota	3 Tostas de trigo integral barradas com Banana e Abacate <small>(PREVIAMENTE MISTURADOS)</small>
Jantar	Salada de frango assado Desfiado + Puré de batata e cenoura	Dourada grelhada + Puré de Brócolos, Batata e Cenoura	Frango Assado no forno + Batatas Assadas	Almondegas de vaca Estufadas + Massa esparguete	Bife de Peru Grelhado + Arroz de Ervilhas

- **Sumo de Laranja:** sumo de uma laranja e adicionar água até perfazer o volume que pretende.
- **Leite:** ingerido sem adição de açúcar.
- **Gelatina:** pode fazer uma embalagem em casa e dividir em porções mais pequenas para levar para o trabalho/escola.
- Iniciar sempre as refeições com sopa de legumes. De preferência adicionar hortaliças e saladas nas suas refeições.
- **Ceia:** se for necessário, pode por exemplo, consumir chá /leite com 3 bolachas/ 3 tostas integrais.