

## Planeamento de Refeições – Semanal

(Crianças e Graúdos)

Dia da semana	Pequeno-Almoço	Meio da manhã (Da Gaby, que faz na escola)	Almoço (A Gaby almoça na escola, este é o nosso)	Lanche	Jantar
Segunda	Papa de aveia com banana, nozes e mel	Dióspiro	Sopa de courgette Empadão de seitan e cenoura (feito com batata doce) Salada de agrião, tomate e sementes de sésamo	Pão integral com queijo fresco Chá de cidreira (folhas) Pêra cortada em tiras	Sopa de Abóbora Ratatouille Fruta
Terça	Pão de alfarroba com marmelada caseira Batido de banana Kiwi às rodelas	Leite de arroz	Sopa de courgette Feijoada de cogumelos com arroz integral	Iogurte caseiro (ou natural de compra), com fruta e cereais integrais	Sopa de Abóbora Empadão de seitan e cenoura Salada de tomate, cenoura ralada e orégãos Fruta
Quarta	Pão integral com requeijão Sumo de laranja natural Maçã às tiras com canela	Banana	Sopa de lentilhas Ratatouille	Bolo de aveia e banana Chá de frutos vermelhos (este é de saquinho, porque a miúda adora)	Sopa de courgette Massa com atum e legumes salteados Maçã reineta assada

<b>Quinta</b>	Bolo de aveia e banana Chá de moringa e camomila (folhas) Tangerina	Leite de arroz e cacau	Sopa de abóbora Feijoada de cogumelos com arroz integral	Pão de cereais com queijo flamengo Néctar de manga (caseiro) Maçã reineta assada	Sopa de lentilhas Tofu salteado com legumes e caril com quinoa Fruta
<b>Sexta</b>	Iogurte com grânola e fruta (maçã)	Pêra	Sopa de courgette Hambúrguer de grão com cuscuz Salada de rúcula, cenoura ralada, tomate e rabanetes	Panquecas de alfarroba Chá de alfazema e lúcia-lima (folhas) Tâmaras	Sopa de abóbora Empadão de seitan e cenoura Salada de alface tomate e orégãos Fruta
<b>Sábado</b>	Panquecas de maçã e canela Sumo de laranja natural Figos secos		Sopa de lentilhas Hambúrguer de grão com cuscuz Salada de tomate e cenoura ralada	Leite de aveia (caseiro) com cereais integrais e frutos secos (amêndoas e avelãs)	Polvo à lagareiro Grelos cozidos Leite-creme
<b>Domingo</b>	Pão baguete com doce/compota Chá de equinácea Laranja às rodelas com canela		Polvo à lagareiro Grelos cozidos	Bolachas de limão com sementes de chia (caseiras) Sumo de laranja natural Tangerina	O que houver. Por vezes cada um come uma coisa diferente para acabar o que ainda há.
<b>Notas</b>	<p>Por norma ao sábado e domingo, acabamos por não fazer refeição a meio da manhã, porque tomamos o pequeno-almoço mais tarde.</p> <p>As leguminosas costumam ser ao almoço, por terem uma digestão mais morosa.</p> <p>Ao almoço durante a semana, não costumo almoçar com a filhota, então por norma não costumo comer fruta!</p> <p>No meu caso, ao jantar costumo comer apenas a sopa.</p> <p>A fruta ao jantar, costumamos comer antes do prato.</p> <p>Comemos muita cenoura ralada, pelo que costumo ralar bastante e colocar no frigorífico para cerca de três dias.</p>				