

Pequenos-almoços e Lanches

Dia da semana (Semana um)	Pequeno-Almoço	Lanche
Segunda	Papa de aveia com banana, nozes e mel	Pão integral com queijo fresco Chá de cidreira (folhas) Pêra cortada em tiras
Terça	Pão de alfarroba com marmelada caseira Batido de banana Kiwi às rodelas	Iogurte caseiro (ou natural de compra), com fruta e cereais integrais
Quarta	Torradas com doce caseiro Sumo de laranja natural Maçã às tiras com canela	Bolo de aveia e banana Chá de frutos vermelhos (este é de saquinho, porque a miúda adora) Laranja e sementes (abóbora e girassol)
Quinta	Bolo de aveia e banana Chá de moringa e camomila (folhas) Tangerina	Pão de cereais com queijo flamengo Néctar de manga (caseiro) Maçã reineta assada
Sexta	Iogurte com granola e fruta (maçã)	Panquecas de alfarroba Chá de alfazema e lúcia-lima (folhas) Tâmaras
Sábado	Panquecas de maçã e canela Sumo de laranja natural Figos secos	Leite de aveia (caseiro) com cereais integrais e frutos secos (amêndoas e avelãs)
Domingo	Pão baguete com doce/compota Chá de equinácea Laranja às rodelas com canela	Bolachas de limão com sementes de chia (caseiras) Sumo de laranja natural Tangerina
Notas	Algumas das receitas são do livro da Gabriela Oliveira.	

Dia da semana (Semana dois)	Pequeno-Almoço	Lanche
Segunda	Papa de trigo-sarraceno com maçã e amêndoa	Ovo cozido Sumo de laranja natural Bolachas de gengibre e laranja Kiwi às rodelas
Terça	Pão integral com doce de tomate caseiro Batido de abacate Banana às rodelas com canela	Scones de banana e mirtilos Palitos de cenoura Chá de frutos vermelhos (este é de saquinho, porque a miúda adora)
Quarta	Pão de cereais com requeijão Sumo de laranja natural Pêra cortada em tiras	Iogurte caseiro (ou natural de compra), com fruta e cereais integrais
Quinta	Iogurte com granola e fruta	Pão de cereais com queijo flamengo Leite de arroz e cacau caseiro Laranja com goji por cima
Sexta	Bolo de cenoura Chá de moringa e camomila (folhas) Passas de ameixa	Tosta de queijo e tomate Limonada Gelatina de manga (manga e agar-agar)
Sábado	Ovo estrelado em água e pão integral Batido de banana Clementina	Leite de aveia (caseiro) com cereais integrais e frutos secos (amêndoas e avelãs)
Domingo	Bolo de alfarroba Chá de alfazema e lúcia-lima (folhas) Framboesas	Torradas com manteiga Sumo de laranja natural Tomates <i>cherry</i> às cores