Menu Semanal

Agatinho & Gabezinho

08 dezembro, 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **Dia da semana** | **Menu** |
| Sexta | - 2 beterrabas raladas - Batatas na gaveta - 2 folhas de couve |
| Sábado | - 2 beterrabas raladas - peixe - vinagrete de pepino (1 pepino, 1 tomate, 1 cebola e 1 pimentão) |
| Domingo | - moqueca de peixe (1 cebola, 1 tomate , 1 pimentão e coentro) - Purê de batata (5 batatas grandes) |
| Segunda | - salada de grão de bico (1 cebola, 1 tomate, 1 pimentão e 2 folhas de couve) |
| Terça | - 2 folhas de couve (adicionar à salada de grão de bico) |
| Quarta | - Rúcula - 1 berinjela assada - Salada de alface (alface, 1 tomate, 1 cebola, 1 pimentão e 1 cenoura ralada) |
| Quinta | - 1 berinjela assada - Salada de alface (alface, 1 tomate, 1 cebola, 1 pimentão e 1 cenoura ralada) |