|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Almoço | Atum à Brás | Sopa | Omelete à la Spaña | Massas instantaneas | Salada Grega | 10€ à Espanhola |
| Jantar | Strogonoff | Feijoada | Esparguete à Bolonhesa de Soja | Arroz c/ Atum | Massa à Carbonara  | Wrap? |

**Tatu 6 elementos**

***Atum à Brás***

6 ovos

6 latas de atum

1 pacote de batatas grande

1 alho francês

***Strogonoff***

500g de peito de frango

1kg massa fusilli (apenas irão ser usados 600g para esta refeição)

2 pacotes de natas

1 lata pequena de cogumelos laminados

***Sopa***

Esta ementa será preparada pela chefia

***Feijoada***

1 pacote de massas pequenas para a sopa

1 lata de de feijão vermelho grande

1 lata de de feijão vermelho pequena

2 cenouras

1 chouriço

1 bacon

***Omelete à la Spaña***

1 lata de cogumelos laminados

***Esparguete à Bolonhesa de Soja***

500g de soja texturizada/granulada

500g Esparguete

2 pacotes de polpa de tomate

***Massas instantaneas***

3 pacotes de massas instantaneas

2 latas de verduras

***Arroz c/ Atum***

1kg de arroz (apenas será usado max.500g)

6 latas de atum

2 pacotes de polpa de tomate

***Salada Grega***

1 pepino

2maçãs

***Massa à Carbonara***

1kg massa fusili

2 chouriços

2 pacotes de natas

***Extras a levar***

3 sopas instantâneas

5 cebolas e pelos menos 2 sacos para guardar as metades

2 alhos

1 litro de azeite

Oregãos

Salsa

Pimenta

Sal

Louro

E todo o tipo de especiarias que queiram utilizar

Não esquecer da colher de pau e do pano de cozinha.

**As refeições que aparentam estar incompletas, estão mesmo incompletas pois os frescos serão comprados em Espanha para não se estragarem na viagem.**

**A comprar em Espanha**

12 Ovos

2 Alfaces

8-12 Tomates

Queijo para 3 refeições

Fiambre para 3 refeições