

EMENTA : Semana 30 de maio – 5 de junho

SOPAS



Creme de abóbora com gengibre



Sopa de courgette e agrião

REFEIÇÕES



CARNE

Caril de frango com arroz



PEIXE

Torta de espinafres com pescada



VEGETARIANO

Lasanha de legumes e molho de tomate

WRAPS



Wrap de salmão fumado



Wrap de frango

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

EMENTA : Semana 31 de maio – 6 de junho

SALADAS



Salada de salmão
fumado com penne

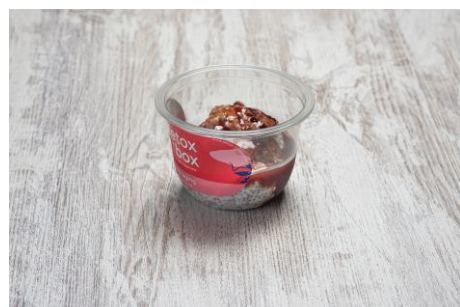


Salada de Atum
Portuguesa



Salada de quinoa e
legumes assados

SOBREMESAS



Pudim de chia com
frutos vermelhos



Iogurte com granola e
frutos vermelhos



Crumble de maçã

BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD