

## EMENTA : Semana 4 – 10 de Outubro

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING



HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

### SOPAS



Sopa de couve  
e tomate



Sopa de ervilhas e  
hortelã

### REFEIÇÕES



CARNE

Bifinhos de frango com  
cogumelos e leite de  
coco



PEIXE

Couscous cítrico de  
salmão



VEGETARIANO

Noodles de vegetais  
asiáticos

### WRAPS



Wrap de atum



Wrap de frango

## EMENTA : Semana 4 – 10 de Outubro

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING



HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

### SALADAS



Salada de quinoa com  
legumes assados e  
ricotta



Salada de Atum  
Portuguesa



Salada de salmão  
fumado com penne

### SOBREMESAS



Pudim de chia com  
frutos vermelhos



Iogurte com granola e  
frutos vermelhos



Crumble de frutos  
vermelhos

### BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã