

EMENTA : Semana 25 – 31 de Outubro

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING

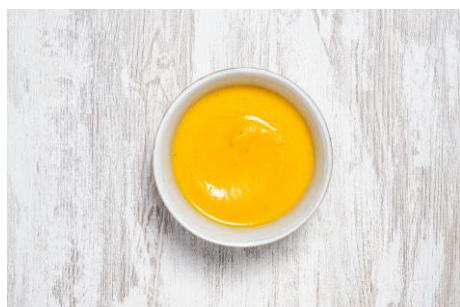


HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SOPAS



Creme de
cenoura e aipo



Sopa de curgete e
agrião

REFEIÇÕES



CARNE

Rolo de carne com
esparguete de alho



PEIXE

Bacalhau com broa e
coentros



VEGETARIANO

Lasanha de vegetais

WRAPS



Wrap de atum



Wrap de frango

EMENTA : Semana 25 – 31 de Outubro

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SALADAS



Salada grega com
couscous



Salada de quinoa com
legumes assados e
ricotta



Salada de salmão
fumado com penne

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