

## EMENTA : Semana 11 – 17 de Outubro

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING

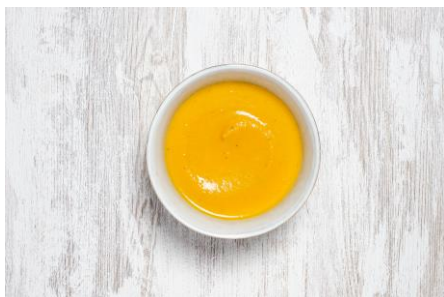


HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

### SOPAS



Creme de  
cenoura e aipo



Sopa de curgete e  
agrião

### REFEIÇÕES



CARNE

Caril de Frango com  
arroz



PEIXE

Bacalhau com broa e  
coentros



VEGETARIANO

Crumble de legumes

### WRAPS



Wrap de atum



Wrap de frango

## EMENTA : Semana 11 – 17 de Outubro

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING



HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

### SALADAS



Salada com queijo de cabra e frutos secos



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 maçã

### BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã