

EMENTA : Semana 7 – 13 de Dezembro

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

Crumble de legumes

WRAPS



Wrap de atum



Wrap de frango

EMENTA : Semana 7 – 13 de Dezembro

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 frutos
vermelhos

BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã