

EMENTA : Semana 18 – 24 de Outubro

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SOPAS

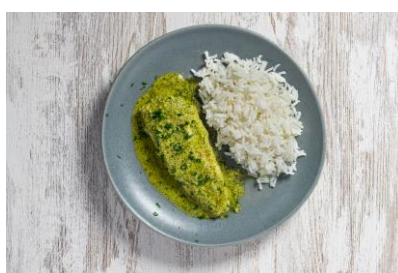


Sopa de couve
e tomate



Creme de batata doce,
lentilhas e espinafres

REFEIÇÕES



CARNE

Bifinhos de frango com
cogumelos e leite de
coco



PEIXE

Lombos de pescada com
molho de coentros e
limão com arroz
basmati



VEGETARIANO

Chili vegetariano com
arroz basmati

WRAPS



Wrap de guacamole e
vegetais



Wrap de frango

EMENTA : Semana 18 – 24 de Outubro

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SALADAS



Salada de quinoa com
legumes assados e
ricotta



Salada grega com
couscous



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