



### 3 PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

#### Pequenos Almoços

- Papa de polenta
- Overnight oats
- Chá matcha latte com torrada com manteiga de amêndoa.

#### Video

- P.A.: Papa de polenta
- Prato Principal: Arroz basmati frito com verdes escaldados.

2<sup>ª</sup>

#### Video

- P.A.: Overnight oats
- Prato Principal: Moqueca de grão com arroz basmati integral e verdes ao vapor ou escaldados.

3<sup>ª</sup>

#### Video

- P.A.: Papa de polenta
- Prato Principal: Massa com molho pesto de brócolos, beterraba cozida com manjeriço e vinagre de umeboshi.

4<sup>ª</sup>

#### Cereais integrais

- Arroz basmati integral
- Massa integral
- Arroz integral com cevada

#### Video

- P.A.: Chá matcha com torrada com manteiga de amêndoa.
- Prato Principal: Folhado de legumes com verdes ao vapor e húmus.

5<sup>ª</sup>

#### Video

- P.A.: Papa de polenta
- Prato Principal: Risotto de cogumelos, legumes do folhado com sementes de sésamo, salada de alfaces e rúcula com molho vinagrete.

6<sup>ª</sup>

---

---

---

---

---

#### Sopas

- Canja Macrobiótica
- Caldo verde
- Sopa miso

#### Pratos principais

- Arroz basmati frito
- Moqueca de grão com arroz basmati integral
- Massa com molho pesto de brócolos
- Folhado de legumes
- Risotto de cogumelos
- beterraba cozida e verdes para escaldar

#### Snacks

- Barras de cereais
- Fruta fresca
- Trufas de cacau