



4 PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

Pequenos Almoços

- Sumo de beterraba com 1 fatia de pão com creme de sésamo.
- Overnight oats
- Chá matcha com leite vegetal e uma fatia de pão com sésamo e shoyo

Video

- P.A.: Overnight oats

- Prato Principal: Polenta com chilli e salada fresca com maçã e molho de sésamo.

Video

- P.A.: Sumo de beterraba com 1 fatia de pão com creme de sésamo.
- Prato Principal: Panados de seitan com arroz de beterraba e verdes escaldados.

Video

- P.A.: Overnight oats

- Prato Principal: Pasta de grão com pão pita, salada de alfaces, cenoura ralada, pickles de couve.

Cereais integrais

- Polenta
- Arroz integral
- Bulgur

Video

- P.A.: Chá matcha com leite de aveia e uma fatia de pão com sésamo e shoyo
- Prato Principal: Quiche com algas e salada prensada com maçã.

Video

- P.A.: Overnight oats
- Prato Principal: Tabulé bulgur, salada de wakamé e pepino, tofú mexidinho.

Sopas

- Beterraba
- Cevada
- Creme de legumes que sobraram

Pratos principais

- Polenta com chilli
- Panados de seitan com arroz de beterraba.
- Pasta de grão com pão pita.
- Quiche com algas
- Tabulé bulgur, salada de wakamé e pepino, tofú mexidinho.
- salada prensada com maçã; alfaces e rúcula

Snacks

- Snack de milho e maçã
- Fruta fresca
- Pudim de chia