



## 2 PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

### Pequenos Almoços

- Creme de millet e maçã
- Granola espetacular
- Sumo verde com pão com sésamo e shoyo ou chucrout

#### Video

- P.A.: Creme de millet e maçã
- Prato Principal: Omelete sem ovos, Quinoa com tâmaras, brócolos escaldados ou ao vapor.

#### Video

- P.A.: Granola espetacular
- Prato Principal: Grão salteado com alho francês, arroz integral de cenoura, verdes escaldados ou ao vapor.

#### Video

- P.A.: Creme de millet e maçã
- Prato Principal: Falafel de lentilhas vermelhas, arroz int de ervilhas, salada de couves com vinagrete.

### Cereais integrais

- Quinoa
- Arroz Integral
- Soba

#### Video

- P.A.: Sumo verde com pão com sésamo e shoyo ou chucrout
- Prato Principal: Tofú no forno, quinoa com tâmaras, verdes escaldados ou ao vapor.

#### Video

- P.A.: Granola espetacular
- Prato Principal: Ramén com soba

### Sopas

- Cevada
- Lentilhas verdes
- Creme de legumes que sobraram

### Pratos principais

- Omelete sem ovos, Quinoa com tâmaras
- Grão salteado com alho francês, arroz integral de cenoura,
- Falafel de lentilhas, arroz int de ervilhas
- Tofú no forno, quinoa com tâmaras
- Ramén com soba
- Verdes para escaldar

### Snacks

- Panquecas
- Fruta fresca
- Trufas de limão com spirulina ou clorela