



1 PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

PRIMAVERA/VERÃO

Pequenos Almoços

- Granola espetacular
- Chá matcha com torrada com manteiga de amêndoa
- Sumo verde com pão com sésamo e shoyo ou chucrute
- Flocos de aveia rápidos

Video

- P.A.: Granola espetacular
- Prato Principal: Bolonhesa com esparguete integral e verdes escaldados ou ao vapor.

2ª

Video

- P.A.: Sumo verde com pão com sésamo e shoyo ou chucrute
- Prato Principal: Strogonoff de cogumelos com arroz integral redondo, verdes escaldados.

3ª

Video

- P.A.: Flocos de aveia rápidos
- Prato Principal: Chilli com arroz integral redondo simples. Verdes escaldados.

4ª

Cereais integrais

- Massa integral
- Arroz Integral
- Cuscuz integral

Video

- P.A.: Granola espetacular
- Prato Principal: Tofú mexidinho, cuscuz com shiitake, legumes no forno, verdes escaldados.

5ª

Video

- P.A.: Chá matcha com torrada com manteiga de amêndoa
- Prato Principal: Burguers com maionese caseira, com massa integral, legumes no forno, salada de couve e vinagrete.

6ª

Sopas

- Millet e aveia
- Couve Flor e alho francês
- Caldo Verde

Pratos principais

- Bolonhesa com esparguete integral
- Strogonoff de cogumelos com arroz integral
- Chilli com arroz integral
- Tofú mexidinho, cuscuz com shiitake
- Burguers com maionese caseira, com massa integral
- Legumes no forno (PDF) e verdes para escaldar, Couve com vinagrete

Snacks

- Trufas de cranberries
- Fruta fresca
- Pudim de chia