

VEGETAIS



OU/E



OU/E



Consumir, sempre, 1 ou mais das opções vegetais acima indicadas: 1 prato de sopa s/batata ou leguminosas E/OU 1 salada crua E/OU legumes cozinhados - **mínimo 9**

GORDURA

- SE refeição com confeção **SIMPLES** (ex.: assados, cozidos, grelhados, estufados, vaporizados) - **ad. c. sopa de azeite >> preferir!**
- SE refeição com confeção com **Gordura** (ex.: frituras, panados, grandes salteados) - **não adicionar >> evitar!**



OPC. 1



OPC. 2



OPC. 3



OPC. 4



OPC. 5



SOBREMESA

NOTA