

# Cardápio Semanal Demo

(08/07 - 14/07)

## Segunda-feira

### Café da manhã

- Overnight oats com chia, morango e castanhas

### Almoço

- Frango grelhado com molho de ervas
- Purê de abóbora cabotiá
- Salada verde com espinafre

### Lanche

- Homus de grão-de-bico com palitos de cenoura

### Jantar

- Panqueca integral de espinafre e ricota sem lactose

---

## Terça-feira

### Café da manhã

- Tapioca com ovos mexidos e tomate

### Almoço

- Bowl morno de grão-de-bico, quinoa, legumes assados

### Lanche

- Maçã com pasta de amendoim

### Jantar

- Sopa cremosa de abóbora com gengibre
- Croutons integrais

---

## Quarta-feira

### Café da manhã

- Smoothie verde com espinafre, abacaxi e proteína vegetal

### Almoço

- Frango desfiado ao molho de tomate fresco
- Arroz integral com linhaça
- Brócolis no vapor

### Lanche

- Iogurte sem lactose com granola caseira

### Jantar

- Frittata de abobrinha e espinafre feita na air fryer

---

## Quinta-feira

### Café da manhã

- Pão integral com pasta de grão-de-bico e rúcula

### Almoço

- Quinoa com cubos de frango assado
- Abobrinha salteada

- Vinagrete de feijão-fradinho

### Lanche

- Mix de castanhas e frutas secas

### Jantar

- Crepioca de peito de peru sem lactose
  - Salada de folhas
- 

## Sexta-feira

### Café da manhã

- Panquecas de banana com aveia e mel

### Almoço

- Tigela de frango desfiado com legumes tostados
- Farofa de linhaça

### Lanche

- Iogurte vegetal com coulis de frutas vermelhas

### Jantar

- Moqueca leve de grão-de-bico com arroz de coco
- 

## Sábado

### Café da manhã

- Cuscuz nordestino com ovo pochê e tomate

### Almoço

- Lasanha de abobrinha com ricota sem lactose
- Salada morna de grão-de-bico

### Lanche

- Suco verde detox

### Jantar

- Risoto de quinoa com cogumelos e espinafre
- 

## Domingo

### Brunch

- Waffles integrais com frutas
- Ovos mexidos com ervas

### Almoço

- Panelinha de frango com legumes assados
- Arroz integral com coco

### Lanche

- Bolo de banana sem lactose

### Jantar

- Sopa cremosa de legumes assados
- Torradas integrais