

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