

# CARDÁPIO SEMANAL

**RICO EM B1**

## SEMANA 1

### CAFÉ DA MANHÃ

- Mingau de aveia com morangos e nozes.
- Omelete de espinafre com tomate.
- Iogurte com maçã e aveia.
- Pão integral com abacate.
- Smoothie de abacate, espinafre e banana.



### ALMOÇO

- Salada de atum com feijão branco.
- Frango grelhado com quinoa e vegetais
- Peito de frango grelhado com arroz integral e brócolis.
- Arroz com feijão e couve.

### JANTAR

- Frango ao curry com arroz basmati.
- Frango grelhado com batata-doce e brócolis.
- Espaguete de abobrinha com molho de tomate e almôndegas de peru.
- Sopa de lentilhas.



# CARDÁPIO SEMANAL

**RICO EM B1**

## SEMANA 1

### LANCHE DA MANHÃ

- Aveia
- Frutas:
- Sementes: sementes de chia ou sementes de girassol
- Nozes ou Amêndoas
- pao integral com guacamole



### LANCHE DA TARDE

- abacate com torradas de trigo integral
- Queijo cottage
- Salada mista: Espinafre ou rúcula, tomate e brocolis
- grãos integrais
- Sanduíche Integral de Peru

### LANCHE DA NOITE

- Frutas Secas
- Iogurte Grego
- Chá de Ervas ou Infusão
- Vegetais Cozidos: cenouras ou abobrinhas
- bolachas integrais

