



Segunda

Terça

Quarta

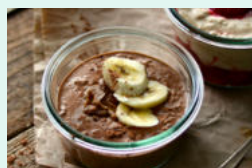
Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

**Pequeno
Almoço**



Papas de aveia
com amendoim e
chocolate



Granola com puré
de maçã



Panquecas de
aveia e iogurte



Granola de
abóbora



Papas de flocos de
aveia com maçã



Crepes de farinha
de trigo integral



Waffles de cacau e
banana

Almoço



Arroz de feijão e
pimentos



Salada de lentilhas
e nozes



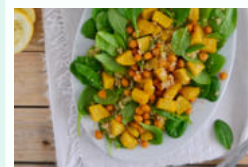
Estufado de feijão
branco e legumes



Hamburger de
grão de bico e caril



Estufado de
cogumelos e
feijoca



Salada de batata
doce e grão de
bico crocante



Feijoada de
cogumelos

Snack



Crackers de
centeio e
sementes



Bolinhas de aveia e
banana



Hummus de
cenoura e lentilhas



Bolinhos de
curgete e cenoura



Crackers de grão
de bico

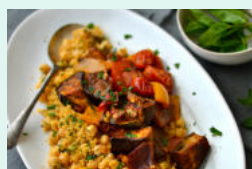


Pão de banana,
aveia e nozes



Panquecas
proteicas de aveia

Jantar



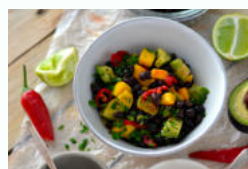
Beringela assada
com cuscuz de
grão de bico



Caril de tofu e
legumes



Pataniscas de alho
francês e curgete



Salada de feijão
preto e manga



Estufado de
amendoim e batata
doce



Cuscuz com
abóbora e couve
flor assadas



Mini quiches de
tofu e espinafres