

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b> 	 Overnight oats com amendoim e banana	 Granola com purê de maçã	 Panquecas de aveia e iogurte	 Granola caseira com sementes de abóbora	 Mingau de aveia com maçã	 Crepes integrais servidos com frutas e mel	 Waffle vegano de cacau e banana
<b>Almoço</b> 	 Arroz, feijão preto e vegetais cozidos	 Salada fria de lentilhas e nozes	 Cozido de feijão branco e legumes	 Hamburger de grão-de-bico	 Feijoada de feijão branco com cogumelos e arroz	 Salada de batata doce e grão-de-bico crocante	 Lasanha de berinjela
<b>Lanche</b> 	 Crackers de farinha de centeio com sementes	 Bolinhas de aveia e banana	 Homus de cenoura e lentilhas	 Bolinhos de abobrinha e cenoura	 Crackers de grão de bico	 Pão de banana, aveia e nozes	 Panquecas proteicas de aveia
<b>Jantar</b> 	 Berinjela assada com cuscuz de grão-de-bico	 Curry de tofu e legumes	 Macarrão com legumes salteados	 Salada de feijão preto e manga	 Ensopado de grão-de-bico com pimenta servido com arroz	 Cuscuz com abóbora e couve flor assadas	 Mini quiches de tofu e espinafre