



## Segunda

## Terça

## Quarta

## Quinta

## Sexta

## Sábado

## Domingo

### Café da manhã



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

### Almoço



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

### Lanche



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

### Jantar



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 páprica servido com arroz



Cuscuz com abóbora e couve flor assadas



Mini quiches de tofu e espinafre