

# CARDÁPIO SEMANAL NUTRIÇÃO ESPORTIVA

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE / SOBREMESA
SEGUNDA	<a href="#">Panqueca de batata-doce</a>	<a href="#">Falafel de cúrcuma e batata-doce</a>	<a href="#">Tortinhas de abobrinha</a>	<a href="#">Salgados de berinjela e lentilha turca</a>
TERÇA	<a href="#">Tofu mexido com abacate</a>	<a href="#">Lasanha de lentilhas</a>	<a href="#">Salmão vegano defumado</a>	<a href="#">Torta vegana de atum</a>
QUARTA	<a href="#">Omelete de mandioca</a>	<a href="#">Panceta de berinjela</a>	<a href="#">Merluza vegana</a>	<a href="#">Nuggets de grão-de-bico</a>
QUINTA	<a href="#">Leite de amêndoas</a>	<a href="#">Poke</a>	<a href="#">Cogumelo ao molho indiano</a>	<a href="#">Pizza vegana de cogumelos</a>
SEXTA	<a href="#">Shake proteico</a>	<a href="#">Molho Caesar vegano</a>	<a href="#">Ceviche de lentilhas</a>	<a href="#">Chili de batata-doce, feijão preto e grão-de-bico</a>
SÁBADO	<a href="#">Pão de quinoa e banana</a>	<a href="#">Espaguete sem almôndegas</a>	<a href="#">Escalope de frango vegano grelhado</a>	<a href="#">Sanduíche de atum de grão-de-bico</a>
DOMINGO	<a href="#">Pão de abóbora</a>	<a href="#">Nhoque de tubérculos</a>	<a href="#">Salada de espinafre e abóbora</a>	<a href="#">Barrinhas com super alimentos</a>

# CARDÁPIO SEMANAL NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**NOTAS:**

Blank lined area for notes, consisting of a grid of horizontal lines.