

CARDÁPIO SEMANAL PARA INICIANTES

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE / SOBREMESA
SEGUNDA	Hummus de pimentão assado	Pasta de abobrinha	Espaguete com couve, tomate e limão	Barrinhas de superalimentos
TERÇA	Biscoitos de aveia com 3 ingredientes	Tofu mexido	Tacos de abobrinha	Sorvete de manteiga de amendoim
QUARTA	Arepas	Bolinhos de alface	Salada de espinafre	Bacon de coco
QUINTA	Patê de azeitonas	Nhoque integral de cenoura	Wrap italiano	Mortadela vegana
SEXTA	Chipá sem glúten	Torta de acelga	Rolinhos vietnamitas de verão	Pudim de limão sem açúcar
SÁBADO	Bolo fácil de mirtilo	Salada de grão-de-bico	Salsichas veganas	Cheesecake de frutas vermelhas
DOMINGO	Smoothie de frutas tropicais	Creme de pimentão	Grão-de-bico torrado	Pão de banana

