

CARDÁPIO SEMANAL RÁPIDO E PRÁTICO

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE / SOBREMESA
SEGUNDA	Ricota de amêndoas	Hambúguer faminto	Espetinhos de berinjela	Sanduíche de falafel
TERÇA	Iogurte de coco	Panzanella de tomate e maçã	Pasta linguine cremosa	Tapenade de tomate seco
QUARTA	Leite de semente de girassol	Empanadas de forno	Cuscuz doce	Pão de batata-doce
QUINTA	Omelete de acelga	Vinagrete de morango	Omelete de cenoura, abóbora e berinjela	Requeijão de inhame
SEXTA	Tofu mexido	Peixe frito de berinjela	Tofish	Quesadilhas rápidas de batata-doce
SÁBADO	Arepas	Asinha de couve-flor	Não Salmão	Patê de azeitonas
DOMINGO	Chipá	Seitan a la toronja	Nhoque de espinafre	Pão rústico de tomate seco



CARDÁPIO SEMANAL RÁPIDO E PRÁTICO

NOTAS:
