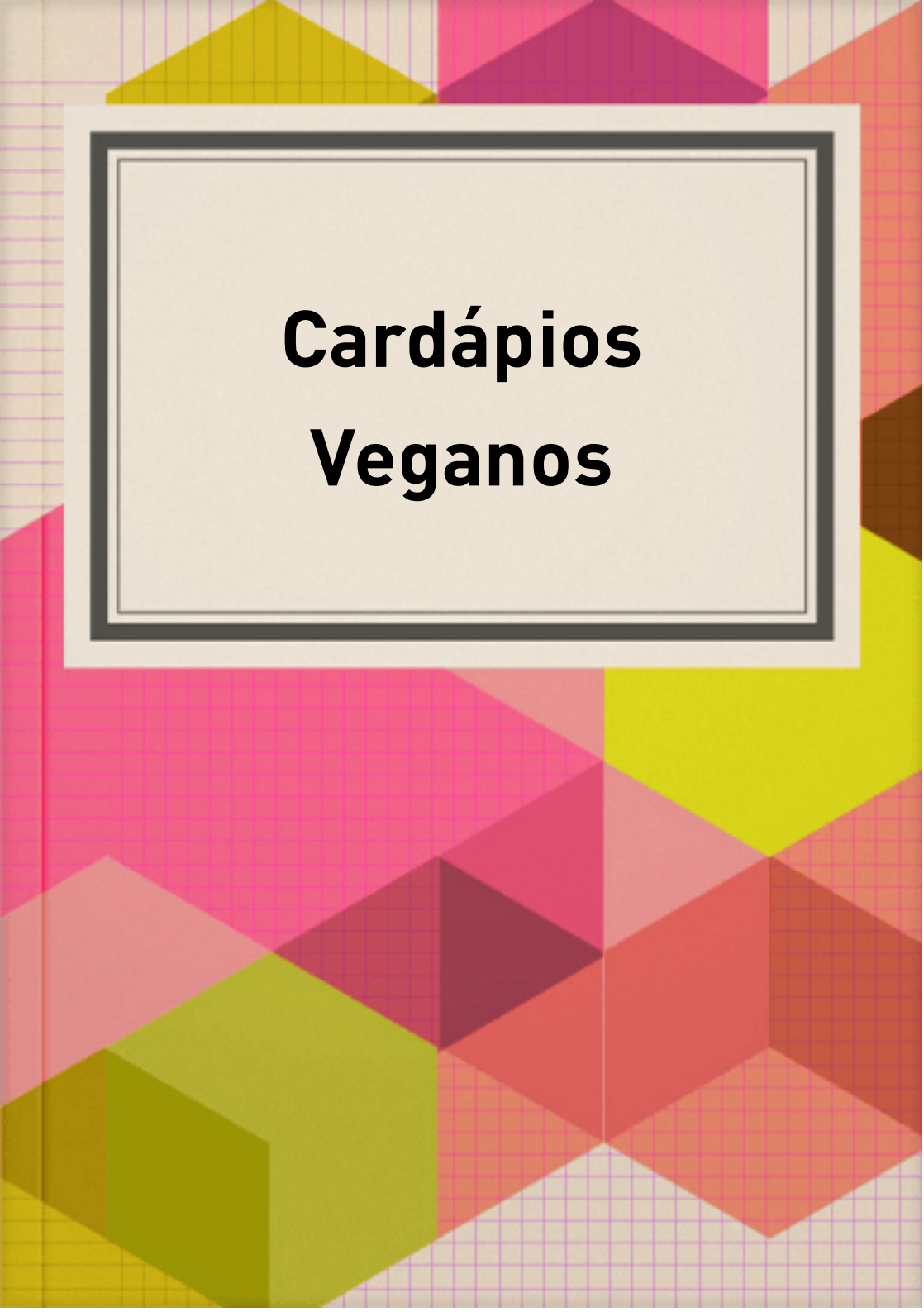




Cardápios Veganos

OPÇÃO 1

Café da Manhã

Pão integral ou francês com Homus de grão de bico

Café puro ou com leite vegetal

Mamão ou outra fruta de sua preferência

Almoço

Arroz branco + Feijão com caldo + Proteína texturizada de soja refogada

Brócolis cozido + Tomate + Pepino

Laranja ou outra fruta rica em vitamina C

Lanche da tarde

Aveia adormecida com frutas (morango, uva, banana, maçã etc)

Jantar

O mesmo do almoço ou

Grão-melete recheado com proteína texturizada de soja refogada

OPÇÃO 2

Café da Manhã

Tapioca recheada com guacamole

Suco de laranja com cenoura

Almoço

Arroz branco + Lentilha refogada

Salada de grão de bico com pepino, tomate e cebola roxa

Cenoura ralada

Laranja ou outra fruta rica em vitamina C

Lanche da tarde

Panqueca de aveia com banana recheada com pasta de amendoim

Jantar

O mesmo do almoço ou

Sopa de lentilha com legumes com cenoura e batata

OPÇÃO 3

Lista de Compras