

EMENTA

CAMPOS DE TREINO - SURF

Lanche da manhã

1 Barra de cereais
+
1 peça de fruta

Almoço

Hambúrguer de peru
com legumes salteados
e arroz jasmim
+
1 peça de fruta
+
1 sumo

Baguete de pasta de
atum
+
1 peça de fruta
+
1 sumo

Hambúrguer de novilho
em pão de brioche com
alface, tomate e
cheddar
+
1 peça de fruta
+
1 sumo

Penne/Esparguete à
bolonhesa com
parmesão e manjeriçã
+
1 peça de fruta
+
1 sumo

Wrap de panado de
frango alface icebergue
e molho de iogurte
+
1 peça de fruta
+
1 sumo

Lanche da tarde

1 Sandes de fiambre, queijo ou manteiga
+
1 leiteinho s/ lactose (com ou sem chocolate) ou 1 iogurte