BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

30 SUGESTÕES DE REFEIÇÕES



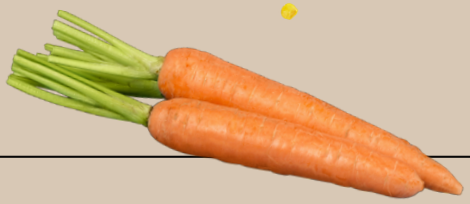
Carnes

1

Sopa de cenoura +
frango desfiado grelhado +
milho cozido +
legumes salteados







2

Sopa de legumes +
peru desfiado grelhado +
grão-de-bico cozido +
legumes cozidos a vapor






Carnes

3

Sopa de legumes + batata cozida + feijão verde e outros legumes cozidos + carne de frango estufada



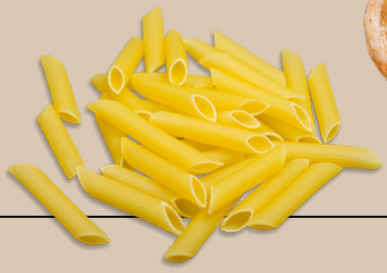




4

Sopa de legumes +
couve flor salteada com brócolos + carne de frango grelhada + massa pene



Carnes

5

Creme de legumes +
frango desfiado +
alface + cenoura + milho +
abacaxi (salada fria)








6

Sopa de Abóbora +
batata cozida + feijão verde e
outros legumes cozidos
+ carne de frango estufada







Carnes

7

Sopa de tomate +
peito de peru grelhado +
quinoa + espinafres e
pimentos salteados







8

Creme de curgete +
carne de frango desfiada +
salada de couve, cenoura e
beterraba temperada com
vinagre de limão







Carnes

9

Sopa de legumes +
lombo de porco assado +
batata-doce cozida +
salada de alface, tomate
e pepino






10

Creme de cogumelos +
almôndegas de peru +
batata-doce no forno +
salada de espinafres,
morango e nozes





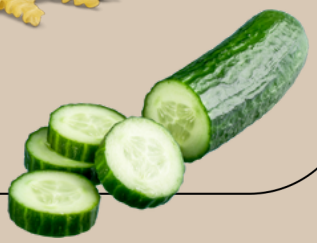



Peixes

11





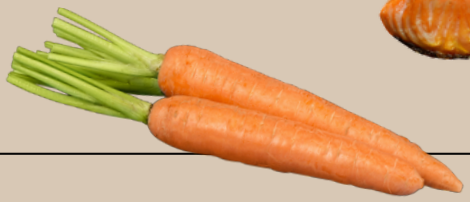



Creme de espinafres + atum cozido + massa espiral cozida + salada fresca de tomate cereja, cebola e pepino

12







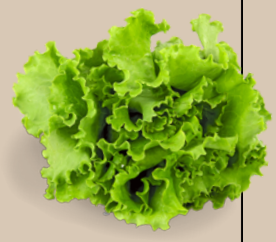
Sopa de agrião + salmão grelhado + grão-de-bico cozido + legumes salteados

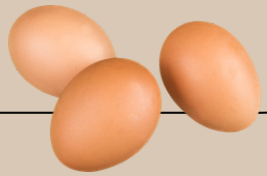
Peixes

13

Gaspacho + atum em lata + feijão frade + ovo + salada variada de cenoura, tomate e alface



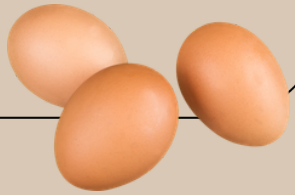



14

Creme de cenoura + massa integral + atum em lata + ovo + salada variada de azeitonas e tomate cereja





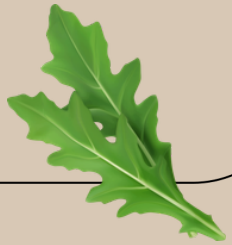
Peixes

15




Sopa de tomate +
peito de peru grelhado +
quinoa + espinafres e
pimentos salteados



16




Creme de cenoura +
mistura de salada russa
(mistura de legumes com
ervilhas e batata aos
cubos) sem molho + atum
ao natural



Peixes

17

Sopa de legumes +
sardinha assada +
mistura de pimentos
assados sem gordura +
batata cozida







18

Sopa de legumes +
caldeirada de peixe e
marisco com arroz branco
ou batata cozida







Peixes

19

Sopa de abobora e espinafres + peixe espada grelhado + pimentos assados com brocolos cozidos + batata cozida



20

Creme de legumes + medalhões de pescada cozida com mexilhões + batata cozida aos cubos + salada mista de tomate, alface e cebola



Ovos

21




Sopa de couve roxa + ovo cozido + quinoa cozida + salada fresca de espinafres, tomate cereja e pêssego






22




Sopa de agrião +
arroz cozido +
ovos mexidos/omelete +
cogumelos + espinafres +
tomate cereja



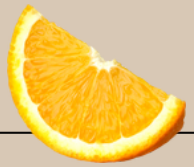


Ovos

23





Sopa de abóbora + ovos escalfados + purê de batata-doce + salada de espinafres, tomate e laranja

24








Sopa de tomate e manjericão + ovos cozidos picados + quinoa + salada de rúcula, manga e cebola roxa

Ovos

25

Creme de abóbora e gengibre + omelete de espinafre e queijo de cabra + bulgur + salada de alface, tomate cereja e cenoura ralada



Vegetariano

26







Sopa de legumes +
quinoa + curgete
recheada com tomate e
queijo mozzarella

27






Creme de curgete +
arroz integral + hambúrguer
de grão-de-bico e cenoura +
salada de alface, tomate
e pepino

Vegetariano

28

Creme de ervilhas e hortelã + bulgur + tofu marinado grelhado com molho de soja + salada de alface, pepino e rabanete



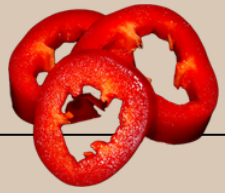



29

Sopa de beterraba + húmus de grão-de-bico + cuscuz integral + pimento doce e cogumelos salteados







Vegetariano

30











Creme de coentros + lentilhas cozidas + arroz basmati cozido + salada fresca de espinafres, rúcula e cenoura

