

Menu Pick-Nick Saudável

Meio da Manhã

- Sande de Queijo Magro
- Sumo Light
- Peça de Fruta

Almoço

- Salada Completa (Alface, Tomate, Cenoura raspada e Cebola)
Sande de Ovos mexidos | Sande de Carne Assada | Sande de Atum/Delícias | Bifana
ou
- Massa cozida fria c/ Salada Completa e Atum/Frango/Delícias
+
- Peça de Fruta

Meio da Tarde

- Iogurte líquido
- Sande de Fiambre (Perú/Frango)
- Peça de Fruta

Isabel Barros

(Nutricionista)