

SEMANA PROMOCIONAL DAS SOPAS E SANDES

COM VEGETAIS SANDES SAUDÁVEIS



SEGUNDA: queijo fresco + alface + manjericão + pepino

TERÇA: delícias do mar + cenoura + molho de iogurte*+ orégãos

QUARTA: atum + beterraba + alface + orégãos + pimentão

QUINTA: curgete + fiambre + couve + manjericão

SEXTA: pinhões + fiambre + cenoura +queijo

* Molho de iogurte: iogurte natural + sumo de limão + salsa picada

Corte a couve crua em tiras finas.

Corte a **cenoura, o pimentão e a curgete** em fatias finas e coloque num tabuleiro de forno. Tempere com azeite, tomilho, alecrim, e alho, e deixe grelhar durante 15 minutos.

SEMANA PROMOCIONAL DAS SOPAS E SANDES

COM VEGETAIS SANDES SAUDÁVEIS



SEGUNDA: queijo fresco + alface + manjericão + pepino

TERÇA: delícias do mar + cenoura + molho de iogurte*+ orégãos

QUARTA: atum + beterraba + alface + orégãos + pimentão

QUINTA: curgete + fiambre + couve + manjericão

SEXTA: pinhões + fiambre + cenoura +queijo

* Molho de iogurte: iogurte natural + sumo de limão + salsa picada

Corte a couve crua em tiras finas.

Corte a **cenoura, o pimentão e a curgete** em fatias finas e coloque num tabuleiro de forno. Tempere com azeite, tomilho, alecrim, e alho, e deixe grelhar durante 15 minutos.

SEMANA PROMOCIONAL DAS SOPAS E SANDES

COM VEGETAIS SANDES SAUDÁVEIS



SEGUNDA: queijo fresco + alface + manjericão + pepino

TERÇA: delícias do mar + cenoura + molho de iogurte*+ orégãos

QUARTA: atum + beterraba + alface + orégãos + pimentão

QUINTA: curgete + fiambre + couve + manjericão

SEXTA: pinhões + fiambre + cenoura +queijo

* Molho de iogurte: iogurte natural + sumo de limão + salsa picada

Corte a couve crua em tiras finas.

Corte a **cenoura, o pimentão e a curgete** em fatias finas e coloque num tabuleiro de forno. Tempere com azeite, tomilho, alecrim, e alho, e deixe grelhar durante 15 minutos.

SEMANA PROMOCIONAL DAS SOPAS E SANDES

COM VEGETAIS SANDES SAUDÁVEIS



SEGUNDA: queijo fresco + alface + manjericão + pepino

TERÇA: delícias do mar + cenoura + molho de iogurte*+ orégãos

QUARTA: atum + beterraba + alface + orégãos + pimentão

QUINTA: curgete + fiambre + couve + manjericão

SEXTA: pinhões + fiambre + cenoura +queijo

* Molho de iogurte: iogurte natural + sumo de limão + salsa picada

Corte a couve crua em tiras finas.

Corte a **cenoura, o pimentão e a curgete** em fatias finas e coloque num tabuleiro de forno. Tempere com azeite, tomilho, alecrim, e alho, e deixe grelhar durante 15 minutos.

