# Ementa

Clube de Culinária

A ementa contém três pratos equilibrados, baseados em ingredientes saudáveis e alinhados com os princípios da dieta mediterrânica.

# Entrada

1. Omelete de legumes com cogumelos, courgette e pimentos variados.

# Prato principal

1. Esparguete de courgette com molho de tomate e cogumelos.

# Sobremesa

1. Crumble de maçã com mel e aveia.