



DIETA MEDITERRÂNEA

ENTRADA

Sopa de Cenouras

PRATO PRINCIPAL

Hambúrguer Mediterrâneo
com batatas e salada
mediterrânea

SOBREMESA

Mini Panquecas de
banana com mini
espetadas de fruta

ESTA COMIDA É SAUDÁVEL PORQUE INCLUI MUITOS LEGUMES E FRUTA.
É EQUILIBRADA E FEITA COM ALIMENTOS NATURAIS E POUCO PROCESSADOS.
SEGUE OS PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNEA, COMO COMIDA CASEIRA E USO
DE AZEITE.