Amandine
cuisine vivante

MENU DE RETIRO: EXEMPLO

🎃 OUTONO

5 dias · cozinha vegetal, com opções de carne e peixe a pedido

Dia 1 · Chegada

LANCHE DE CHEGADA
- Água aromatizada e chás de ervas
- Bolinhas energéticas ayurvédicas
- Fruta fresca, frutos secos e chocolate

JANTAR
- Sopa de abóbora, gengibre e miso com sementes de abóbora torradas
- Almôndegas de cogumelos em molho de tomate
- Batatas assadas no forno
- Salada mista com vinagrete
- Compota de maçã com granola caseira

Dia 2

BRUNCH
- Salada de grão com caril, brócolos e cenoura
- Frittata de ervilhas, tomate seco e ervas
- Salada mista

LANCHE
- Banana bread sem glúten

JANTAR
- Salada Green Goddess
- Tofu com broa e batata-doce · *opção de peixe*
- Courgettes grelhadas
- Salada mista
- Pérolas de tapioca com coco

Dia 3

BRUNCH
- Salada de cenoura à marroquina
- Beterraba assada com molho mágico
- Ovos mollet com especiarias
- Guacamole

LANCHE
- Bolo invertido de laranja sem glúten

JANTAR
- Ceviche de cogumelos com caril e sementes
- Chili sin carne com arroz basmati
- Salada mista
- Creme de chocolate e batata-doce com caramelo

Dia 4

PEQUENO-ALMOÇO
- Buffet de pequeno-almoço: granola, iogurte, leites, fruta e frutos secos

ALMOÇO PARA LEVAR
- Salada de quinoa com feta e amêndoa torrada
- Cake de courgette, queijo de ovelha e hortelã
- Húmus com pão e tostas
- Queijo, azeitonas e fruta
- Muffins de chocolate sem glúten

JANTAR
- Salada de cenoura cozida com coentros, alho e limão
- Tajine de legumes com cuscuz · *opção de frango*
- Salada mista
- Crumble de fruta da época

Dia 5 · Partida

PEQUENO-ALMOÇO ANTES DA PARTIDA
- Buffet de pequeno-almoço: granola, iogurte, leites, fruta e frutos secos

TODOS OS BRUNCHES INCLUEM

Café e chás de ervas · Granola e papas de aveia · Fruta fresca, frutos secos e oleaginosas · Iogurte vegetal e iogurte grego · Leite vegetal e leite de vaca · Ovos · Pepino e tomate cereja com um dip · Pão, queijo, compota, mel, manteiga e manteiga de frutos secos

Café, chá e fruta logo de manhã, brunch a meio da manhã.

Cada menu é pensado para o seu grupo, o seu programa e o que há de fresco no mercado. Opções veganas, sem glúten e para alergias em todas as refeições.

amandinevidal.com · amandinecuisinevivante@gmail.com · WhatsApp +33 6 34 48 28 21