Amandine
cuisine vivante

MENU DE RETIRO: EXEMPLO

PRIMAVERA

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 noodles de inspiração asiática
- Frittata de courgette, ervilhas e feta
- Batatas novas
- Salada mista com vinagrete
- Creme de matcha

Dia 2

BRUNCH
- Salada Green Goddess
- Salada de grão com caril e brócolos
- Ovos mollet com especiarias

LANCHE
- Banana bread sem glúten com manteiga de amendoim

JANTAR
- Salada cítrica com laranjas e pistácios
- Galettes de legumes para enrolar · *opção de peixe*
- Salada mista
- Tapioca com leite de coco

Dia 3

BRUNCH
- Dip de beterraba com dois tofus
- Pão sem glúten de sementes
- Guacamole

LANCHE
- Bolachas de aveia

JANTAR
- Sopa de cogumelos, miso e tempeh
- Grão-de-bico à espanhola com feta batida e arroz
- Salada mista
- Creme de chocolate vegano e proteico

Dia 4

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

ALMOÇO PARA LEVAR
- Salada de quinoa com ervas frescas
- Bolo vegan de courgette
- Húmus com pão e tostas
- Queijo, azeitonas e fruta
- Bolinhos de chocolate sem glúten

JANTAR
- Beterraba assada com molho mágico
- Couve-flor estilo butter chicken com arroz basmati · *opção de frango*
- Salada mista
- Bolo de nozes sem glúten

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