Amandine
cuisine vivante

MENU DE RETIRO: EXEMPLO

❄ INVERNO

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 legumes de raiz
- Bourguignon vegetal com polenta cremosa
- Salada mista com vinagrete
- Pão de especiarias de baixo IG

Dia 2

BRUNCH
- Salada de kale com batata-doce condimentada
- Salada roxa
- Ovos mollet com especiarias

LANCHE
- Bolo de nozes sem glúten

JANTAR
- Sopa kwati de cinco feijões
- Couve-flor estilo butter chicken com arroz basmati · *opção de frango*
- Salada mista
- Creme de chocolate, sésamo e pimenta

Dia 3

BRUNCH
- Beterraba assada com molho mágico
- Dip de beterraba com dois tofus
- Pão sem glúten de sementes com pasta de feta, nozes e mel

LANCHE
- Bolo de especiarias

JANTAR
- Sopa de cogumelos, miso e tempeh
- Abóbora assada, queijo de cabra fresco e crumble estaladiço · *opção de peixe*
- Salada mista
- Creme de matcha

Dia 4

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

ALMOÇO PARA LEVAR
- Salada de grão com caril e brócolos
- Galettes de legumes para enrolar
- Húmus com pão e tostas
- Queijo, azeitonas e fruta
- Bolachas de aveia

JANTAR
- Creme de pastinaca e pera
- Kitchari com legumes de inverno
- Salada mista
- Bolinhos de chocolate 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