



**VHITA FIT**  
HEALTHY FOOD - COFFEE LOUNGE

# EMENTA SEMANAL

Ementas Eatwell\*

## TAKE-AWAY

MEDIANTE RESERVA

home  
made  
[with love]

SEGUNDA  
JULHO 16



SOPA DO BOSQUE



PEITO DE FRANGO  
GRElhADO COM LIMÃO  
E ALECRIM, MASSA  
INTEGRAL E  
COURGETTE GRElhADA



ÁGUA DE LARANJA E  
MORANGO

TERÇA  
JULHO 17



SOPA DE COURGETTE



FILETES DE PESCADA  
GRATINADOS COM  
CAMARÃO,  
BATATINHA, FEIJÃO  
VERDE E CENOURA



CHANGRIA DE CHÁ  
VERDE E ABACAXI

QUARTA  
JULHO 18



SOPA DE AGRIÃO



SALADA DE BATATA  
DOCE COM COGUMELOS  
SHITAKE, FEIJÃO PRETO  
E OMOLETE DE ERVAS  
AROMÁTICAS



ÁGUA DE PÊSSEGO E  
MIRTILO

QUINTA  
JULHO 19



CREME DE LEGUMES



PEITO DE PERU  
RECHEADO, COM MOLHO  
DE MANGA, ARROZ  
BASMATI E SALADA DE  
TOMATE



ÁGUA DE FRUTOS  
VERMELHOS

SEXTA\*  
JULHO 20

\*Ementa Eat Well



CALDO VERDE DE  
COUVE-FLOR



SALMÃO COM PURÉ  
DE BRÓCOLOS



ÁGUA DE PEPINO,  
GENGIBRE E LIMÃO

\*454 kcal