



**VHITA FIT**  
HEALTHY FOOD - COFFEE LOUNGE

# EMENTA SEMANAL

Ementas Eatwell\*\*

TAKE-AWAY

MEDIANTE RESERVA



SEGUNDA 15\*\*



Creme de cogumelos



Salada quente de  
couscous com frango,  
legumes e acelgas



Água de Romã e  
morango

450KCAL

TERÇA 16



Sopa Juliana



Empadão de peixe  
com batata doce e  
bróculos



Água de Laranja,  
toranja e hortelã

QUARTA\* 17

\*Veggy day



Sopa de bróculos e  
queijo fresco



Tortellonis gratinados  
com cogumelos e  
espinafres



Changria de frutos  
vermelhos

QUINTA 18



Sopa de espinafres



Peito de peru assado  
com alho e ervas  
aromáticas, batatinha e  
legumes salteados



Água de Abacaxi, limão  
e cardomomode

SEXTA 19\*\*



Creme de tomate e  
castanhas



Bacalhau à Brás com  
legumes



Água de Maçã e lima

401KCAL