



**BIMBO**

## Pequeno-almoço

## A meio da manhã

Segunda



- Copo de leite.
- Tostas Bimbo com geléia.
- 6 amêndoas cruas.



- Sanduíche de pão Bimbo com peru.

Terça



- Iogurte natural + muesli + 3-4 nozes + amêndoas e pedacinhos de maçã.



- Sanduíche de pão Bimbo com atum.

Quarta



- Copo de leite com cacau.
- Pão Bimbo com tomate e fiambre.
- Salada de fruta da época.



- Sanduíche de pão Bimbo com rodela de tomate ou pepino, alface e queijo fresco.

Quinta



- Copo de sumo de mandarina.
- Tostas de pão Bimbo com requeijão e mel.
- Um punhado de avelãs sem torrar.



- Sticks de pevides de girassol Bimbo e uma maçã.

Sexta



- Tigela com muesli e leite.
- Banana.



- Fatia de pão Bimbo com um pedaço de chocolate.

Sábado



- Batido de leite e maçã.
- Ovos mexidos a gosto (com bocadinhos de tomate, queijo, cogumelos...) e uma tosta.



- Pevides de girassol.

Domingo



- Copo de leite com cacau.
- Sanduíche quente de presunto com rodela de tomate.