

## MENU

### Sábado (28 de Outubro)

#### ALMOÇO

Lasanha de Frango

Água & Sumo laranja

Banana

#### JANTAR

Grelhada Mista

Água & Sumo laranja

Mousse de chocolate

### Domingo (29 de Outubro)

#### ALMOÇO

Frango no forno c/ laranja c/ arroz e batata

Água & Sumo laranja

Maçã

Atualizado: 24-10-2023

**Nota:** Pede-se aos atletas c/ restrições alimentares que nos informem das mesmas.