
Refeições caseiras.
Apoio real.
OUTONO TERRA
Durante a gravidez e o pós-parto,
estamos aqui para cuidar
da tua família.
HAPPINESS IS



Mais do que refeições. cuidamos de ti.

No Outono Terra, preparamos refeições caseiras, equilibradas e nutritivas, pensadas especialmente para a gravidez e o pós-parto.
Queremos que te possas focar no que realmente importa: o teu bem-estar e o do teu bebé.

Nutrição adaptada
Ingredientes naturais e combinações nutricionalmente equilibradas.

Refeições verdadeiramente caseiras
Cozinhamos em tua casa com cuidado, carinho e respeito.

Recuperação no pós-parto
Menus pensados para apoiar a tua energia, recuperação e bem-estar.

Enquanto cuidas do teu bebé,
nós tratamos das refeições.

Pacote mensal e pacote singular

1

Planeamento Semanal

Desenho das ementas personalizadas e envio para aprovação, assim como a lista de ingredientes necessários, caso seja a família a realizar as compras.

2

Confeção Completa

Preparação das ementas aprovadas, na cozinha da família.

3

Organização e Armazenamento

Embalamento e arrumação (frigorífico/congelador).

4

Higienização

Limpeza das bancadas e utensílios utilizados após o serviço.

Muito mais do que alimentação

O Outono Terra nasceu para nutrir bebés, crianças e famílias através de uma abordagem natural e integrativa. Acreditamos que a saúde começa no prato, mas estende-se ao estilo de vida.

O que fazemos:

- Workshops de alimentação e saúde integrativa
- Catering infantil para momentos especiais
- Eventos sociais e corporativos conscientes
- Preparação de produtos alimentares da marca
- Preparação de refeições ao domicilio na gravidez e pós parto

Todas as refeições são adaptadas às preferências e restrições alimentares de cada família.



Cuidar de ti é o nosso propósito.

Estamos aqui para tornar esta fase mais leve, nutritiva e cheia de tranquilidade.

Fala connosco e descobre como podemos ajudar-te.

Telefone
+351 922 028 117

E-mail
outonoterra@gmail.com

Website
www.outonoterra.pt

Instagram
@outono.terra

