

## CARDÁPIO SEMANAL DE DEZEMBRO

SEGUNDA SEMANA

ALMOÇO	<b>SEGUNDA</b>	MEDALHÃO DE CARNE ASSADO GRÃO DE BICO REFOGADO COM CENOURA E PASSAS ARROZ INTEGRAL COM CHEIRO-VERDE SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E COUVE-FLOR DELICIA DE BANANA COM FAROFA CROCANTE DIET	ALMOÇO	<b>TERÇA</b>	LOMBO AO MOLHO DE GELÉIA DE PIMENTA REPOLHO ROXO COM SEMENTES DE ERVA DOCE ARROZ INTEGRAL COM MILHO SALADA DE RÚCULA, CENOURA CRUA E VAGEM CREME DE ERVA CIDREIRA DIET	ALMOÇO	<b>QUARTA</b>	CHESTER GRELHADO ACEBOLADO CRUMBLE DE VEGETAIS ARROZ INTEGRAL COM GERGELIM TOSTADO SALADA DE ALFACE, BETERRABA CRUA E CHUCHU PANNACOTA DE MORANGO DIET
JANTAR		WRAPS INTEGRAL DE FRANGO THAI SALADA MIX DE FOLHAS	JANTAR		SANDUICHE QUENTE QUEIJO/TOMATE CONFITADO SUCO DE ABACAXI	JANTAR		TAGLIATELLE INTEGRAL AO RAGU NAPOLITANO SALADA TABULE
ALMOÇO	<b>QUINTA</b>	PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO SICILIANO CROQUETE ASSADO INHAME, ABOBR. E AVEIA ARROZ INTEGRAL COM ERVILHAS SALADA ESCAROLA, REPOLHO E RABANETE. MOUSSE ROMEU E JULIETA DIET	ALMOÇO	<b>SEXTA</b>	ESPETINHO DE MIGNON POLENTA DE ABOBORA CREMOSA ARROZ INTEGRAL SALADA DE ACELGA, PEPINO E BETERRABA COZIDA BAVAROISE DE ABACAXI DIET	ALMOÇO	<b>SABADO</b>	SOBRECOXA COQ AU VIN CENOURAS ASSADAS COM TOMILHO ARROZ 7 GRÃOS SALADA ALFACE ROXA, MOYASHI E BRÓCOLIS FLAMERY DE LARANJA DIET
JANTAR		SALADA FRANGO/TRIGO GRÃO/MOLHO DE MANGA SUCO DE LARANJA	JANTAR		TORTA DE ARROZ INTEGRAL COM ATUM/AMARANTO SALADA DE FRUTAS	JANTAR		BEIRUT QUEIJO/LEGUMES/PASTA AZEITONA SUCO DE GOIABA

(41) 3342-3453

[WWW.CASADASDIETAS.COM.BR](http://WWW.CASADASDIETAS.COM.BR)