

CARDÁPIO SEMANAL DE FEVEREIRO

TERCEIRA SEMANA

ALMOÇO	SEGUNDA	FILE MIGNON COM CROSTA DE GERGELIM SPAGHETTI DE CENOURA ARROZ INTEGRAL COM TRIGO SARRACENO SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E COUVE-FLOR CREME DE FRUTAS SECAS COM GRANOLA DIET	ALMOÇO	TERÇA	FRANGO AO CREME DE MILHO SOUFLÊ ROLL DE ABÓBRINHA ARROZ INTEGRAL SALADA DE RÚCULA, CENOURA CRUA E VAGEM TAPIOCA LIGHT COM COMPOTA DE ABACAXI	ALMOÇO	QUARTA	BRACCIOLA AO MOLHO ROSÉ COM ERVILHAS COUVE-FLOR EMPANADA AO FORNO ARROZ INTEGRAL Á GREGA SALADA DE ALFACE, BETERRABA CRUA E CHUCHU ARROZ DOCE INTEGRAL COM CASTANHAS DIET
JANTAR		BATATA ROSTI COM CREME DE QUEIJO SALADA MIX DE FOLHAS	JANTAR		TOAST DE ATUM/SUNOMONO/MOLHO TERIYAKI SUCO DE MANGA	JANTAR		LASANHA DE SOJA, CENOURA E QUEIJO MINAS SALADA TABULE
ALMOÇO	QUINTA	QUIBE DE FRANGO ASSADO TOMATE RECHEADO COM HOMUS ARROZ INTEGRAL ÁRABE SALADA ESCAROLA, REPOLHO E RABANETE MALABIE DE DAMASCO DIET	ALMOÇO	SEXTA	CARNE Á MODA MEXICANA REFOGADO DE ESCAROLA E OVO ARROZ INTEGRAL COM CENOURA SALADA DE ACELGA, PEPINO E BETERRABA COZIDA. GELATINA DE MORANGO COM CREME DE COCO DIET	ALMOÇO	SABADO	MINI HAMBURGUER DE PEIXE ASSADO GRATINADO DE CHUCHU ARROZ INTEGRAL COM MILHO SALADA ALFACE ROXA, MOYASHI E BRÓCOLIS MOUSSE DE CHOCOLATE DIET
JANTAR		SALPICÃO VEGETARIANO SUCO DE ABACAXI	JANTAR		PETIT QUICHE DE QUINUA PEITO DE PERU E TOMATE SALADA DE FRUTAS	JANTAR		TI SUCO DE TANGERINA

(41) 3342-3453

WWW.CASADASDIETAS.COM.BR