

CARDÁPIO SEMANAL DE OUTUBRO

PRIMEIRA SEMANA

ALMOÇO	SEGUNDA	CUPCAKE DE CARNE COM CREME DE CEBOLA	ALMOÇO	TERÇA	ALMONDEGAS FRANGO/LINHAÇA/M. MARGUERITA	ALMOÇO	QUARTA	MIGNON EM CUBOS AO MOLHO DE ALHO PORÓ
JANTAR		PALITOS DE ABOBRINHA AO FORNO	JANTAR		ACELGA NO GERGELIM	JANTAR		NUGGETS DE ESPINAFRE ASSADOS
ALMOÇO	QUINTA	ARROZ INTEGRAL À GREGA	ALMOÇO	SEXTA	ARROZ INTEGRAL ORIENTAL	ALMOÇO	SABADO	ARROZ INTEGRAL
JANTAR		SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E COUVE-FLOR	JANTAR		SALADA DE RÚCULA, CENOURA CRUA E VAGEM	JANTAR		SALADA DE ALFACE, BETERRABA CRUA E CHUCHU
ALMOÇO	SEGUNDA	PAVÊ DE LIMÃO DIET	ALMOÇO	TERÇA	DUO DE CHOCOLATE COM MARACUJÁ DIET	ALMOÇO	QUARTA	CREME PEDAÇUDO DE ABACAXI DIET
JANTAR		PANQUECA VERDE DE PEITO DE PERU DEFUMADO	JANTAR		OMELETE DE BROCOLIS	JANTAR		FUSILLI INTEGRAL À PUTANESCA ATUM/BERINJELA
ALMOÇO	QUINTA	SALADA MIX DE FOLHAS	ALMOÇO	SEXTA	SUCO DE MANGA	ALMOÇO	SABADO	SALADA TABULE
JANTAR		SOBRECOXA DE FRANGO COM MOSTARDA E MEL	JANTAR		ISCAS CROCANTES DE TILÁPIA	JANTAR		CARNE NO MOLHO COM ESPECIARIAS
ALMOÇO	QUINTA	BANQUET DE COUVE-FLOR	ALMOÇO	SEXTA	TROUXINHA DE COUVE COM RECHEIO DE FAROFA	ALMOÇO	SABADO	VAGEM SAUTÉE
JANTAR		ARROZ INTEGRAL	JANTAR		ARROZ INTEGRAL COM TRIGO SARRACENO	JANTAR		ARROZ INTEGRAL
ALMOÇO	QUINTA	SALADA ESCAROLA, REPOLHO E RABANETE	ALMOÇO	SEXTA	SALADA DE ACELGA, PEPINO E BETERRABA COZIDA	ALMOÇO	SABADO	SALADA ALFACE ROXA, MOYASHI E BRÓCOLIS
JANTAR		ESPUMA DE MORANGO COM COMPOTA DIET	JANTAR		MOUSSE DE UVA DIET	JANTAR		MANGA CREMOSA COM CHIA DIET
ALMOÇO	QUINTA	YAKISSOBA LOWCARB MISTO	ALMOÇO	SEXTA	TARTÉ FLAMBÉ INTEGRAL	ALMOÇO	SABADO	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO
JANTAR		ROLINHO VIETNAMITA ASSADO	JANTAR		SALADA DE FRUTAS	JANTAR		TORTINHA INTEGRAL DE LEGUMES

(41) 3342-3453

WWW.CASADASDIETAS.COM.BR