

## CARDÁPIO SEMANAL DE MARÇO

QUARTA SEMANA

ALMOÇO	<b>SEGUNDA</b>	KAFTA COM MOLHO IOGURTE CUSCUZ MARROQUINO /DAMASCO ARROZ INTEGRAL SALADA DE AGRIÃO/ TOMATE/ COUVE-FLOR ABACAXI EM CALDA DIET	ALMOÇO	<b>TERÇA</b>	FRANGO CREMOSO CEBOLA CARAMELIZADA ARROZ INTEGRAL COM CHEIRO-VERDE SALADA DE RÚCULA/ CENOURA CRUA/ VAGEM BAVAROISE DE BANANA DIET	ALMOÇO	<b>QUARTA</b>	STROGONOFF LIGHT DE CARNE ALMONDEGAS DE ABÓBORA ARROZ SETE GRÃOS SAL. DE ALFACE/ BETERRABA CRUA/ CHUCHU PUDIM COCO COM CALDA DE AMEIXA DIET
JANTAR		WRAPS DE FRANGO MEXICANO MIX DE FOLHAS	JANTAR		BAGUETE INTEGRAL DE SALMÃO COM RÚCULA SUCO DE GOIABA	JANTAR		LASANHA INTEGRAL DE QUEIJO BRANCO/PERU SALADA TABULE DE PAINÇO
ALMOÇO	<b>QUINTA</b>	MIGNON AO MOLHO PALMITO RATATOUILLE ARROZ INTEGRAL COM GERGELIM TOSTADO SALADA ESCAROLA/REPOLHO/RABANETE SAGÚ COM CALDA DE LEITE CONDENSADO DIET	ALMOÇO	<b>SEXTA</b>	PEIXE AO MOLHO LIMA O SICILIANO SOUFLE DE ERVILHAS ARROZ INTEGRAL COM COENTRO SALADA ACELGA/PEPINO/BETERRABA COZ. CREME DE PAPAIA /CALDA DE CASSIS DIET	ALMOÇO	<b>SABADO</b>	FRANGO À MILANESA AO FORNO JARDINEIRA DE LEGUMES COM QUINOA ARROZ INTEGRAL SAL.DE ALFACE ROXA/MOYASHI/BRÓCOLIS PUDIM LEITE CONDENSADO/CALDA CARAMELO DIET
JANTAR		HAMBURGUER INTEGRAL DE FRANGO SUCO DE UVA BRANCA	JANTAR		SFIHA INTEGRAL DE CARNE SALADA DE FRUTAS	JANTAR		SANDUICHE INTEGRAL BURACO QUENTE SUCO DE LARANJA

(41) 3342-3453

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