

CARDÁPIO SEMANAL DE SETEMBRO

QUARTA SEMANA

ALMOÇO	SEGUNDA	KAFTA COM MOLHO IOGURTE CUSCUZ MARROQUINO /DAMASCO ARROZ INTEGRAL SALADA DE AGRIÃO/ TOMATE/ COUVE-FLORES ABACAXI EM CALDA DIET	ALMOÇO	TERÇA	FRANGO CREMOSO CEBOLA CARAMELIZADA ARROZ INTEGRAL COM CHEIRO-VERDE SALADA DE RÚCULA/ CENOURA CRUA/ VAGEM BAVAROISE DE BANANA DIET	ALMOÇO	QUARTA	STROGONOFF LIGHT DE CARNE ALMONDEGAS DE ABÓBORA ARROZ INTEGRAL COM GERGELIM TOSTADO SALADA DE ALFACE/ BETERRABA CRUA/ CHUCHU PUDIM COCO COM CALDA DE AMEIXA DIET
JANTAR		FRANGO MEXICANO C/ GUACAMOLE E TORTILHAS INTEGRAIS DE AÇAFRÃO MIX DE FOLHAS C/ MOLHO MOSTARDA E MEL	JANTAR		FRALDINHA NA MOSTARDA ESCURA POLENTA LIGHT C/ QUEIJO BRANCO E ESPINAFRE	JANTAR		LASANHA VERDE RICOTA/P. PERU DEFUMADO SALADA TABULE DE QUINOA
ALMOÇO	QUINTA	MIGNON AO MOLHO FERRUGEM RATATOUILLE ARROZ 7 GRÃOS SALADA ESCAROLA/REPOLHO/RABANETE SAGÚ COM CALDA DE LEITE CONDENSADO DIET	ALMOÇO	SEXTA	PEIXE AO MOLHO LIMÃO SICILIANO MUFFIM DE ERVILHAS ARROZ INTEGRAL COM COENTRO SALADA ACELGA/PEPINO/BETERRABA COZIDA CREME DE PAPAIA /CALDA DE CASSIS DIET	ALMOÇO	SABADO	FRANGO À MILANESA AO FORNO JARDINEIRA DE LEGUMES ARROZ INTEGRAL SAL. DE ALFACE ROXA/MOYASHI/BRÓCOLIS PAVÊ DE CHOCOLATE C/ CREME BAUNILHA DIET
JANTAR		EMPADÃO INTEGRAL FIT DE FRANGO E PALMITO SALADA COLORIDA	JANTAR		GUIADINHO DE PORCO AO SHOYO SPAGHETTI INTEGRAL ORIENTAL BANANA FLAMBADA C/ CALDA DE LARANJA	JANTAR		MOQUECA DE OVOS COOKIES DE ABOBRINHA

OBS : nosso sucos são todos sem açúcar e nosso Peito de Peru Defumado é produzido por nós, 100% natural

(41) 3342-3453

WWW.CASADASDIETAS.COM.BR