

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