

ALMOÇO	SEGUNDA	FILE MIGNON AO MOLHO DE GERGELIM CHUCHU ASSADO COM ESPECIARIAS ARROZ INTEGRAL COM CENOURA SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E COUVE-FLOR CREME DE FRUTAS SECAS COM GRANOLA DIET
JANTAR		FRITADA AO FORNO DE BATATA, QUEIJO E NOZES SALADA MIX FOLHAS C/ MOL. MOSTARDA E MEL
ALMOÇO	QUINTA	QUIBE DE FRANGO ASSADO TOMATE RECHEADO COM HOMUS ARROZ INTEGRAL ÁRABE SALADA ESCAROLA, REPOLHO E RABANETE MALABIE DE DAMASCO DIET
JANTAR		BAGUETE INTEGRAL DE SALMÃO E RÚCULA SUCO DE UVA TINTA
ALMOÇO	TERÇA	TIRINHAS DE PORCO AO CREME DE MILHO TORTINHA INTERGRAL DE LEGUMES ARROZ INTEGRAL SALADA DE RÚCULA, CENOURA CRUA E VAGEM TAPIOCA LIGHT COM COMPOTA DE ABACAXI
JANTAR		BARQUINHA DE CARNE SUCO MIX DE PÊSSEGO, MAÇÃ E LARANJA
ALMOÇO	QUARTA	BRACCIOLA AO MOLHO ROSÉ COM ERVILHAS COUVE-FLOR EMPANADA AO FORNO ARROZ INTEGRAL À GREGA SALADA DE ALFACE, BETERRABA CRUA E CHUCHU ARROZ DOCE INTEGRAL COM CASTANHAS DIET
JANTAR		LASANHA DE SOJA E QUEIJO MINAS SALADA TABULE DE TRIGO
ALMOÇO	SEXTA	CARNE À MODA MEXICANA REFOGADO DE ESCAROLA E OVO ARROZ INTEGRAL COM TRIGO EM GRÃO SALADA DE ACELGA, PEPINO E BETERRABA COZIDA. MOUSSE DE CHOCOLATE DIET
JANTAR		CREME DE ABÓBORA COM FRANGO SALADA DE FRUTAS
ALMOÇO	SABADO	FILEZINHO DE PEIXE AO MOL. TÁRTARO CAPONATA DE BERINJELA ARROZ INTEGRAL COM MILHO SALADA ALFACE ROXA, MOYASHI E BRÓCOLIS GELATINA MORANGO C/CREME DE COCO DIET
JANTAR		SALADA DE TRIGO EM GRÃO E MOLHO DE MANGA SUCO DE ABACAXI

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