

CARDÁPIO SEMANAL DE DEZEMBRO

SEGUNDA SEMANA

ALMOÇO	SEGUNDA	MEDALHÃO DE CARNE ASSADO GRÃO DE BICO REFOGADO COM CENOURA E PASSAS ARROZ INTEGRAL COM CHEIRO-VERDE SALADA DE AGRIÃO, TOMATE E COUVE-FLOR DELICIA DE BANANA COM FAROFA CROCANTE DIET	ALMOÇO	TERÇA	MIGNONZINHO DE PORCO MOL. GELÉIA PIMENTA REPOLHO ROXO COM SEMENTES DE ERVA DOCE ARROZ INTEGRAL COM MILHO SALADA DE RÚCULA, CENOURA CRUA E VAGEM CREME DE CAPIM LIMÃO DIET	ALMOÇO	QUARTA	CHESTER GRELHADO ACEBOLADO CRUMBLE DE VEGETAIS ARROZ INTEGRAL COM GERGELIM TOSTADO SALADA DE ALFACE, BETERRABA CRUA E CHUCHU PANA COTTA DE MORANGO DIET
JANTAR		WRAPS INTEGRAL DE FRANGO THAI SALADA MIX DE FOLHAS C/ MOLHO DE IOGURTE	JANTAR		SALPICÃO VEGETARIANO SUCO DE ABACAXI	JANTAR		PASTA INTEGRAL AO RAGU NAPOLITANO SALADA TABULE DE QUINOA
ALMOÇO	QUINTA	PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO SICILIANO CROQUETE DE BATATA DOCE E ESPINAFRE ARROZ INTEGRAL COM ERVILHAS SALADA DE ESCAROLA, REPOLHO E RABANETE MOUSSE ROMEU E JULIETA DIET	ALMOÇO	SEXTA	ESPETINHO DE MIGNON POLENTA DE ABÓBORA CREMOSA ARROZ INTEGRAL SALADA DE ACELGA, PEPINO E BETERRABA COZIDA PAVÊ DE ABACAXI DIET	ALMOÇO	SABADO	SOBRECOXA COQ AU VIN CENOURAS ASSADAS COM TOMILHO ARROZ 7 GRÃOS SALADA DE ALFACE ROXA, MOYASHI E BRÓCOLIS TORTINHA DE LIMÃO DIET
JANTAR		BEIRUT DE FRANGO , PASSAS E MAÇÃ VERDE SUCO MIX DE MANGA, MAÇÃ E LARANJA	JANTAR		TORTA DE ARROZ INTEGRAL, ATUM E AMARANTO SALADA DE FRUTAS	JANTAR		HAMBURGUER DE GRÃO BICO E MOLHO DE ABACATE SUCO DE MAÇÃ

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