

DICAS PARA MONTAR SEU CARDÁPIO



Frango empanado com farelo de aveia, panqueca de frango, fajitas de frango, espetinho de frango, peito de frango recheado com ricota



Kafta, quibe de quinoa, picadinho de carne, iscas de fígado, chop suey de carne e legumes, bifum com legumes e tiras de carne



Filé de salmão assado, filé de peixe empanado com fubá, filé de peixe assado com batatas, bolinho de atum,



Arroz integral, lentilha com cenoura, arroz com brócolis, bolinho de arroz, salada de lentilha, salada de grão de bico, falafel, risoto de arroz integral com cogumelos, feijão



Ratatouille no papelote, omelete de cenoura, torta de legumes, chuchu com ovo, quibe vegetariano, lasanha de berinjela, muffin de legumes, brócolis com alho e masala



Molho de iogurte, salada colorida, salada de repolho, molho francês para salada, molho pesto de espinafre

CARDÁPIO DA SEMANA



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

MERCADO