



CARDÁPIO DA SEMANA: EXEMPLO

	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Proteína (100gr cada)	Filé de Frango na chapa	Bisteca suína	Bife de gado na chapa	Carne de gado em cubos	Bife de gado
Proteína Extra (50gr cada)	Calabresa acebolada	Steak de frango	Costelinha suína assada	Iscas de Frango	Linguicinha
Regulador	Mix de Legumes	Couve Refogada	Abobrinha Refogada	Moranga cabotiá	Cenoura com vagem
Carboidrato	Massa	Purê de batata	Polenta	Massa com calabresa	Purê de mandioca
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijoada	Feijão Carioca	Feijão Preto
Salada	(Repolho e cenoura)	(Alface e Beterraba)	(Repolho e Cenoura)	(Alface e tomate)	(Alface e repolho)
Sobremesa	Pudim	Frutas	Gelatina	Pé de moleque	Bolo de chocolate
Refresco	Refresco de Laranja	Refresco de Limão	Refresco de Uva	Refresco de Laranja	Refresco de Limão

Cardápio modelo. Cardápio atualizado disponível no site www.casacheff.com