

CARDÁPIO SEMANAL 1

Segunda-Feira

Almoço

Arroz
Almondegas com
molho de tomate
Salada de repolho

Jantar

Omelete de
legumes
Salada uede

Terça-Feira

Almoço

Arroz
Couve flor gratinada
Salada de agrião

Jantar

Frango grelhado
Escarola refogada
Salada de beterraba
e cenoura

Quarta-Feira

Almoço

Arroz
Escondidinho de frango
Legumes ao alho e óleo

Jantar

Risoto de legumes
Salada de rúcula e
tomate cereja

Quinta-Feira

Almoço

Arroz
Filé de peixe grelhado
Batata sauté
Salada de alface

Jantar

Arroz
Cozido de carne
com legumes
Salada de brócolis

Sexta-Feira

Almoço

Quibe de forno
Salada de pepino,
tomate e milho verde

Jantar

Arroz
Fricasse de frango
Batata palha



@oquecozinharhoje

www.oquecozinharhoje.com.br

CARDÁPIO SEMANAL 2

Segunda-Feira

Almoço

Rocambole de carne
Salada de alface
crespa e pepino

Jantar

Arroz
Filé de frango
grelhado
Refogado de vagem

Terça-Feira

Almoço

Arroz
Lombo assado
Salada de agrião
com manga

Jantar

Salmão grelhado
Salada de beterraba

Quarta-Feira

Almoço

Arroz
Bife rolê
Purê de batatas

Jantar

Arroz
Bambá de couve
Salada de tomate

Quinta-Feira

Almoço

Arroz
Estrogonofe de carne
Batata sauté

Jantar

Sopa de
mandioquinha
Torradas

Sexta-Feira

Almoço

Ravioli de queijo
com molho ao sugo

Jantar

Peixe grelhado
Creme de milho



@oquecozinharhoje

www.oquecozinharhoje.com.br

CARDÁPIO SEMANAL 3

Segunda-Feira

Almoço

Arroz
Parmegiana de pescada
Legumes na manteiga

Jantar

Sobrecoxa de frango
com molho ao sugo
Mandioca frita

Terça-Feira

Almoço

Espaguete com
brócolis e queijo
parmesão

Jantar

Polpetone
Salada de folhas

Quarta-Feira

Almoço

Frango grelhado
Tomate recheado
Salada de couve

Jantar

Salada de ervilhas
Torradas

Quinta-Feira

Almoço

Arroz
Escalope ao molho
madeira
Batatas assadas

Jantar

Abobrinha recheada
Salada caprese

Sexta-Feira

Almoço

Frango empanado
Berinjela refogada
Salada de palmito

Jantar

Empadão de carne
moída
Salada de folhas



@oquecozinharhoje

www.oquecozinharhoje.com.br

CARDÁPIO SEMANAL 4

Segunda-Feira

Almoço

Arroz
Picadinho de carne
Salada de beterraba e
cenoura ralada

Jantar

Picanha grelhada
Legumes na manteiga
Salada de tomate
cereja

Terça-Feira

Almoço

Arroz
Filé de frango a milanesa
Salada de folhas

Jantar

Sopa creme de
abobrinha
Torradas

Quarta-Feira

Almoço

Arroz
Costela de porco assada
Salada de rúcula

Jantar

Filé mignon grelhado
Berinjela assada

Quinta-Feira

Almoço

Linguine ao pesto

Jantar

Omelete de camarão
Salada de alface
americana
e tomate cereja

Sexta-Feira

Almoço

Salmão assado com
alcaparras
Salada de batatas

Jantar

Arroz
Alcatra assada
Purê de ervilha



@oquecozinharhoje

www.oquecozinharhoje.com.br

CARDÁPIO SEMANAL 5

Segunda-Feira

Almoço

Rocambole de frango
Salada de rúcula e
tomate seco

Jantar

Omelete de legumes
ricota

Terça-Feira

Almoço

Pastel de forno
Purê de abóbora

Jantar

Arroz com brócolis
Espetinho de frango
e cebola
Salada de folhas

Quarta-Feira

Almoço

Arroz integral
Sardinha assada
Salada de tomate

Jantar

Penne com shitake

Quinta-Feira

Almoço

Arroz
Maminha recheada
Tabule

Jantar

Tartar de salmão
Salada de mix de
alfaces

Sexta-Feira

Almoço

Mignon grelhado
Mix de cogumelos

Jantar

Pizza



@oquecozinharhoje

www.oquecozinharhoje.com.br