

IDEIAS DE CARDÁPIO PARA MARMITEX PARA SEMANA



IDEIAS DE CARDÁPIO PARA MARMITEX PARA SEMANA

Por jornadadeempreendedor.com
Copyright © Todos direitos reservados

Aviso

Ideias de cardápio para marmitex para semana é distribuido por jornadadeempreendedor.com.

SUMÁRIO

Cardápio para marmitex para semana	5
<i>1.Primeira opção Cardápio tradicional</i>	<i>5</i>
<i>2.Segunda opção Fitness</i>	<i>6</i>
<i>3.Terceira opção Vegetariano</i>	<i>7</i>
<i>BÔNUS</i>	<i>8</i>

Cardápio para marmiteix para semana

1.Primeira opção Cardápio tradicional

Segunda:

Arroz, feijão, batata frita, carne de panela e farofa temperada.

Terça:

Arroz, feijão, filé de frango à milanesa, repolho refogado e purê de batata.

Quarta:

Estrogonofe de frango, arroz, batata palha e chuchu.

Quinta:

Arroz, feijão, peixe, legumes refogados e purê de batata.

Sexta:

Bisteca, arroz, couve, ovo frito e banana empanada frita.

2.Segunda opção Fitness

Segunda:

Feijão, arroz, macarrão, carne bovina assada e salada.

Terça:

Peito de frango, arroz integral com brócolis e refogado de legumes.

Quarta:

Macarrão integral com almôndegas e molho de tomate.

Quinta:

Carne grelhada, batata doce, grão de bico e legumes.

Sexta:

Lasanha de couve-flor com carne moída e salada.

3.Terceira opção Vegetariano

Segunda:

Escondidinho de carne de soja, purê de abóbora e lentilha.

Terça:

Lasanha de abobrinha, arroz colorido e salada.

Quarta:

Arroz, feijão, omelete com legumes e tomate recheado.

Quinta:

Macarrão de batata-doce com legumes e cogumelos

Sexta:

Nhoque de batata e cenoura, arroz e lentilha.

BÔNUS

CONQUISTE RENDA EXTRA COM A FACILIDADE DAS MARMITAS DELIVERY...



[CLIQUE AQUI PARA CONHECER!](#)