

CARDÁPIO

1ª Semana

Uma alimentação saudável é a sua garantia de uma vida longa e mais feliz.



Quinta-feira Dia 01

Carne:

Bife de Panela

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Creme de Kabutiá

Salada Acelga, Rúcula e Cenoura

Sexta-feira Dia 02

Carne:

Frango á Portuguesa

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Farofa de Cuscuz

Salada Folhas Mistas com Beterraba

**Bom Final de S
Doces, F
Refriger**

ETEMBR



emana... Evite
rituras e
antes!!!