

CARDÁPIO

4ª Semana

| Segunda-feira Dia 19 | Terça-feira Dia 20 | Quarta-feira Dia 21 |
|---|---|---|
| <p><u>Carne:</u> Assado Suíno</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Farofa Rica Salada Repolho, Alface e Laranja</p> | <p><u>Carne:</u> Frango ao Xadrez</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz com Milho Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Rúcula, Acelga e Tomate</p> | <p><u>Carne:</u> Costela Ensopada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Abacaxi em Rodanjas</p> |
| Quinta-feira Dia 22 | Sexta-feira Dia 23 | <p>Bom Final de Semana Pratique atividades físicas</p> |
| <p><u>Carne:</u> Peixe</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Quibe ao Vinagrete</p> | <p><u>Carne:</u> Músculo ao Molho de Cebola</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Legumes Sauté Salada Couve, Alface e Beterraba</p> | |

SEPTIEMBRE

¡¡¡ Día 21

o:

delas

**e Semana...
lades físicas!!!**