

CARDÁPIO

1ª Semana

JULHO

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



Quarta-feira Dia 01

Carne:

Músculo ao Molho de Cebola

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Legumes Sauté

Salada Repolho Misto com Tomate

Quinta-feira Dia 02

Carne:

Filé de Frango ao Molho de Mostarda

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Macarrão ao Alho e Óleo

Salada Acelga, Alface de Cenoura

Sexta-feira Dia 03

Carne:

Feijoada Completa

Acompanhamento:

Arroz

Virado de Couve

Salada Laranja em Rodelas

