



CARDÁPIO

3ª Semana

DEZEMBRO

Segunda-feira Dia 15	Terça-feira Dia 16	Quarta-feira Dia 17
<p><u>Carne:</u> Assado de Panela</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Tutu de Feijão Cenoura Sauté Salada Folhas Mistas</p>	<p><u>Carne:</u> Strogonff de Frango</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Batata Frita Salada Rúcula, Repolho e Beterraba Ralada</p>	<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Tropeiro Mandioca Cozida Salada Vinagrete</p>
Quinta-feira Dia 18	Sexta-feira Dia 19	<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>
<p><u>Carne:</u> Costelinha de Porco á Dorê</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Salpicão Salada Laranja em Rodelas</p>	<p><u>Carne:</u> Filé de Frango Acebolado</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Acelga, Alface e Cenoura</p>	