



# CARDÁPIO

3ª Semana

NOVEMBRO

Segunda-feira Dia 17	Terça-feira Dia 18	Quarta-feira Dia 19
<p><b><u>Carne:</u></b> Bife à Rolê</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Batata Doce Salada Folhas Mistas com Tomate</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Frango á Portuguesa</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Repolho, Alface e Manga</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Carne ao Xadrez</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Beterreba á Juliana Salada Rúcula, Acelga e Cenoura</p>
Quinta-feira Dia 20	Sexta-feira Dia 21	<p><b>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</b></p>
<p><b><u>Carne:</u></b> Strogonoff de Frango</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Batata Palha Salada Repolho Roxo, Alface e Pepino</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Churrasco</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Tropeiro Mandioca Cozida Salada Quibe ao Vinagrete</p>	