

CARDÁPIO

4ª Semana

JANEIRO

Segunda-feira Dia 30

Terça-feira Dia 31

Carne:

Costela Ensopada

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Creme de Repolho

Salada Acelga, Alface e Laranja

Carne:

Galinhada

Acompanhamento:

Feijão

Farofa Rica

Salada Repolho, Rúcula e Tomate



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



Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!