



CARDÁPIO

4ª Semana

SETEMBRO

Segunda-feira Dia 21	Terça-feira Dia 22	Quarta-feira Dia 23
<p><u>Carne:</u> Costela Ensopada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Purê de batata Salada Repolho, rúcula e Abacaxi</p>	<p><u>Carne:</u> Filé de Frango ao Molho de Mostarda</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarronese Salada Alface, Acelga e Tomate</p>	<p><u>Carne:</u> Strogonoff de Carne</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Batata Palha Salada Couve, alface e Cenoura</p>
Quinta-feira Dia 24	Sexta-feira Dia 25	<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>
<p><u>Carne:</u> Galinhada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Feijão com abóbora Macarrão ao Alho e Óleo Salada Rúcula, Acelga e Pepino</p>	<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Farofa Rica Salada Folhas verdes ao Vinagrete</p>	