



CARDÁPIO

4ª Semana

JANEIRO

Segunda-feira Dia 26	Terça-feira Dia 27	Quarta-feira Dia 28
<p><u>Carne:</u> Assado de Panela</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Tutu de Feijão Legumes ao Bafo Salada Folhas Mistas com Tomate</p>	<p><u>Carne:</u> Filé de Peixe Empanado</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Acelga, Alface e Cenoura</p>	<p><u>Carne:</u> Cubos de Carne Acebolada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Purê de Kabutiá Salada Alface, Couve e Abacaxi</p>
Quinta-feira Dia 29	Sexta-feira Dia 30	<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>
<p><u>Carne:</u> Galinhada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Feijão Preto Farofa Rica Salada Repolho Roxo, Rúcula e Pepino</p>	<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Quibe ao Vinagrete</p>	