



## CARDÁPIO

4ª Semana

SETEMBRO

Segunda-feira Dia 18	Terça-feira Dia 19	Quarta-feira Dia 20
<p><b><u>Carne:</u></b> Músculo ao Molho de Cebola</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Farofa Rica Salada Rúcula, Repolho e Manga</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Peixe Frito</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Acelga, Alface e Cenoura</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Grelhado Misto</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Creme de Mandioca Salada Quibe ao Vinagrete</p>
Quinta-feira Dia 21	Sexta-feira Dia 22	<p><b>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</b></p>
<p><b><u>Carne:</u></b> Frango á Portuguesa</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz com Milho Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Folhas Mistas com Beterraba</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Assado de Panela</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Farofa de Cuscuz Salada Repolho, Alface e Tomate</p>	