



## CARDÁPIO

4ª Semana

JANEIRO

Segunda-feira Dia 29

Terça-feira Dia 30

Quarta-feira Dia 31

**Carne:**

Assado de Panela

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Beterraba á Juliana

Salada Acelga, Alface e Manga

**Carne:**

Frango Ensopado

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Creme de Milho

Salada Repolho, Rúcula e Cenoura

**Carne:**

Churrasco

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Mancioca Cozida

Salada Vinagrete

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



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