

# CARDÁPIO

5ª Semana

MARÇO

## Segunda-feira Dia 30

**Carne:**

Costela Ensopada

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Purê de Mandioca

Salada Acelga, Couve e Cenoura

## Terça-feira Dia 31

**Carne:**

Frango ao Molho de Mostarda

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão c/ Quiabo

Legumes Sauté

Salada Quibe ao Vinagrete



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

