



CARDÁPIO

5ª Semana

OUTUBRO

Segunda-feira Dia 26	Terça-feira Dia 27	Quarta-feira Dia 28
<p><u>Carne:</u> Costela Ensopada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Maionese Salada Repolho, Alface e Abacaxi</p>	<p><u>Carne:</u> Filé de Frango ao Creme de Milho</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Folhas Mistas com Cebola Roxa</p>	<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Quibe ao Vinagrete</p>
Quinta-feira Dia 29	Sexta-feira Dia 30	<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>
<p><u>Carne:</u> Peixe ao Molho</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Rúcula, Acelga e Tomate Seco</p>	<p><u>Carne:</u> Feijoada Completa</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Virado de Couve Salada Laranja em Rodelas</p>	