

CARDÁPIO

5ª Semana

NOVEMBRO

Segunda-feira Dia 30

Carne:

Carne em Tiras

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Macarronese

Salada Repolho, Alface e Abacaxi

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



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

