



# CARDÁPIO

4ª Semana

JANEIRO

**Segunda-feira Dia 28**

**Carne:**

Churrasco

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Mandioca Cozida

Salada Vinagrete

**Terça-feira Dia 29**

**Carne:**

Galinhada

**Acompanhamento:**

Feijão

Farofa Rica

Salada Acelga, Alface e Manga

**Quarta-feira Dia 30**

**Carne:**

Assado de Panela

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Purê de Kabutiá

Salada Repolho, Rúcula e Cenoura

**Quinta-feira Dia 31**

**Carne:**

Frango ao Xadrez

**Acompanhamento:**

Arroz

Feijão

Macarrão ao Alho e Óleo

Salada Alface, Couve e Beterraba

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

