

CARDÁPIO

1ª Semana

JANEIRO

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



Quinta-feira Dia 07	Sexta-feira Dia 08	Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!
<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Quibe ao Vinagrete</p>	<p><u>Carne:</u> Assado de Panela</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Alface, Couve e Beterraba</p>	