



CARDÁPIO

1ª Semana

JANEIRO

Segunda-feira Dia 10

Terça-feira Dia 11

Quarta-feira Dia 12

Carne:

Carne em Cubos

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Macarrão ao Alho e Óleo

Salada Repolho Misto com Tomate

Carne:

Frango Refogado

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Legumes Sauté

Salada Acelga, Alface e Manga

Carne:

Churrasco

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Mandioca Cozida

Salada Vinagrete

Quinta-feira Dia 13

Sexta-feira Dia 14

Carne:

Frango á Dorê

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Polenta Cremosa

Carne:

Feijoada Completa

Acompanhamento:

Arroz

Virado de Couve

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

Salada Alface, Couve e Beterraba	Salada Laranja em Rodelas	

*** Obs: O Cardápio pode sofrer alterações sem aviso prévio**