

# CARDÁPIO

4ª Semana

Segunda-feira Dia 18	Terça-feira Dia 19	Quarta-feira Dia 20
<p><b><u>Carne:</u></b> Costela Ensopada</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Batata Sauté Salada Rúcula, Repolho e Manga</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Peixe</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Acelga, Alface e Cenoura</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Assado Suíno</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Farofa Salada Melancia em F</p>
Quinta-feira Dia 21	Sexta-feira Dia 22	<b>Bom Final de Semana</b> <b>Pratique atividades físicas</b>
<p><b><u>Carne:</u></b> Strogonoff de Frango</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Batata Palha Salada Folhas Mistas com Beterraba</p>	<p><b><u>Carne:</u></b> Churrasco</p> <p><b><u>Acompanhamento:</u></b> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Quibe ao Vinagrete</p>	

JUNHO

ira Dia 20

o:

atias

**e Semana...  
lades físicas!!!**