



CARDÁPIO

4ª Semana

NOVEMBRO

Segunda-feira Dia 19			Terça-feira Dia 20			Quarta-feira Dia 21		
<p><u>Carne:</u> Músculo ao Molho de Cebola</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Purê de Kabutiá Salada Rúcula, Repolho e Cenoura</p>			<p><u>Carne:</u> Costela Ensopada</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Legumes Sauté Salada Repolho, Alface e Abacaxi</p>			<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Folhas Mistas com Beterraba</p>		
Quinta-feira Dia 22			Sexta-feira Dia 23			<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>		
<p><u>Carne:</u> Frango Acebolado</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Batata Doce Salada Acelga, Alface e Tomate</p>			<p><u>Carne:</u> Feijoada Completa</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Virado de Couve Salada Laranja em Rodelas</p>					