

CARDÁPIO

1ª Semana

MARÇO



Quarta-feira Dia 01

Carne:

Costela Ensopada

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Farofa de Cuscuz

Salada Repolho, Rúcula e Cenoura

Quinta-feira Dia 02

Carne:

Churrasco

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Mandioca Cozida

Salada Quibe ao Vinagrete

Sexta-feira Dia 03

Carne:

Frango ao Xadrez

Acompanhamento:

Arroz

Feijão

Macarrão ao Alho e Óleo

Salada Repolho, Alface e Laranja

**Bom Final de Semana... Evite
Doces, Frituras e Refrigerantes!!!**