



CARDÁPIO

4ª Semana

MARÇO

Segunda-feira Dia 20	Terça-feira Dia 21	Quarta-feira Dia 22
<p><u>Carne:</u> Filé de Frango com Legumes</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Farofa de Cuscuz Salada Rúcula, Repolho e Abacaxi</p>	<p><u>Carne:</u> Churrasco</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Mandioca Cozida Salada Vinagrete</p>	<p><u>Carne:</u> Frango ao Molho de Mostarda</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Cenoura Sauté Salada Folhas Mistas com Beterraba</p>
Quinta-feira Dia 23	Sexta-feira Dia 24	<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>
<p><u>Carne:</u> Feijoada Completa</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Virado de Couve Salada Laranja em Rodelas</p>	<p><u>Carne:</u> Peixe</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Acelga, Alface e Tomate</p>	