



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> Assado Suíno</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Legumes Sauté Salada Repolho, Alface e Abacaxi</p>	<p><u>Carne:</u> Bife de Panela</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarroneze 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>	