



CARDÁPIO

4ª Semana

OUTUBRO

Segunda-feira Dia 22			Terça-feira Dia 23			Quarta-feira Dia 24		
<p><u>Carne:</u> Assado de Panela</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Farofa de Cuscuz Salada Alface, Rúcula e Beterraba</p>			<p><u>Carne:</u> Peixe Frito</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Pirão de Peixe Salada Repolho, Alface e Tomate</p>			<p><u>Carne:</u> Carne á Portuguesa</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Macarrão ao Alho e Óleo Salada Folhas Mistas com Cenoura</p>		
Quinta-feira Dia 25			Sexta-feira Dia 26			<p>Bom Final de Semana... Pratique atividades físicas!!!</p>		
<p><u>Carne:</u> Peito de Frango Acebolado</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Feijão Caldo de Legumes Salada Acelga, Alface e Pepino</p>			<p><u>Carne:</u> Feijoada Completa</p> <p><u>Acompanhamento:</u> Arroz Virado de Couve Salada Laranja em Rodelas</p>					