

Planilha1

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Almoço: Arroz branco com cenoura Feijão carioca Frango grelhado com ervas Salada de folhas Beterraba cozida	Almoço: Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com cenoura Salada de pepino e alface Chuchu refogado	Almoço: Arroz branco Feijão preto Bife de carne bovina acebolado Couve refogada Salada de alface, tomate e beterraba	Almoço: Arroz branco com cenoura Feijão carioca Filé de tilápia grelhada Salada de alface e tomate Brócolis refogado	Almoço: Arroz branco Feijão preto Bife de carne bovina acebolado Salada de alface, rúcula e cenoura Beterraba cozida	Almoço: Arroz branco Feijão Tilápia no forno com tomate e cebola Couve flor refogada Salada de couve com pepino	Almoço: Macarrão ao sugo Coxa de frango assada Salada de alface com tomate e cebola
Jantar: Arroz branco Feijão carioca Iscas de carne bovina com cebola Abobrinha refogada Salada de rúcula com cenoura	Jantar: Arroz branco Feijão carioca Filé de peixe grelhado com salsinha Vagem e cenoura refogadas Salada de tomate com alface	Arroz Feijão preto Frango em cubos com tomate e cebola Salada de agrião com pepino	Jantar: Arroz branco Feijão carioca Carne bovina moída Legumes em cubos no forno (cenoura, vagem, abobrinha) Salada de rúcula pepino	Almoço: Arroz branco Feijão preto Bife de carne bovina acebolado Salada de alface, rúcula e cenoura Beterraba cozida	Jantar: Arroz branco Feijão Frango em tiras com cenoura Abobrinha refogada Salada de alface com palmito	Jantar: Arroz branco Feijão preto Carne bovina em tiras Repolho refogado Salada de rúcula com tomate