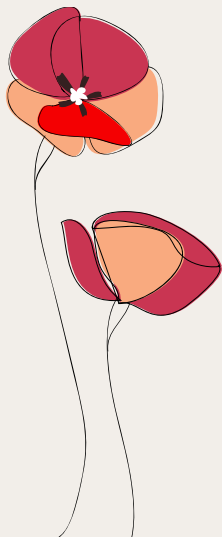


# Cardápio

## Semanal



Segunda

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

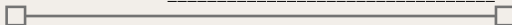
FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Terça

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Quarta

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Quinta

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Sexta

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Sábado

Dia \_\_\_\_\_

CARNE  Boi  Frango  Peixe  Porco  OVO

FEIJÕES  Grão de Bico  Ervilha  Lentilha  Feijão

CARBOIDRATO  Arroz  Macarrão  Mandioca  Milho

Aveia  Batata  Inhame  Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



Domingo

Dia \_\_\_\_\_

CARNE

Boi

Frango

Peixe

Porco

Ovo

FEIJÕES

Grão de Bico

Ervilha

Lentilha

Feijão

CARBOIDRATO

Arroz

Macarrão

Mandioca

Milho

Aveia

Batata

Inhame

Cará

LEGUME/VERDURA \_\_\_\_\_

FRUTA \_\_\_\_\_



## LISTA DE COMPRAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

