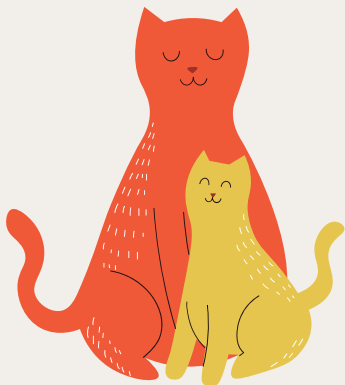


Cardápio Semanal



Segunda

Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

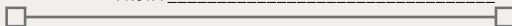
FEIJÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho

Aveia Batata Inhame Cará

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____



Terça

Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

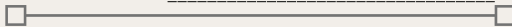
FEIJÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

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

FELJÕES 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

FELJÕES 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

FELJÕES 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

 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____