



DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
03/01 Segunda-feira	Salada tropical Tomate em rodelas Alface crespa, milho e tomate Cenoura ralada	Beterraba cozida Batata c/ cheiro verde	Carne de panela File de frango grelhado Cozido de pernil (linguiça, batata e ervas)	Cenoura e brócolis ao vapor Macarrão ao sugo Ovos fritos Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Carne de panela Arroz simples Feijão carioca Macarrão ao sugo Farofa de bacon
04/01 Terça-feira	Salada tropical Tomate meia lua Mix de repolho Salada crocante	Antepasto de berinjela Abobrinha ralada	Costela c/ mandioca Frango xadrez Linguiça toscana acebolada	Seleta de legumes Macarrão ao molho de ervas Pirão de carne Bolinho de arroz	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Linguiça acebolada Arroz simples Feijão carioca Macarrão Seleta de legumes
05/01 Quarta-feira	Salada tropical Tomate rodela Agrião c/ morango e manga	Batata baroa Quiabo c/ tomate cereja Chuchu c/ milho	Bife a parmegiana Frango a passarinho Cozido de pernil	Legumes a moda oriental Macarrão ao alho e óleo Ovos cozidos Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Cozido de pernil Arroz simples Feijão carioca Legumes a moda oriental Macarrão ao alho e óleo
06/01 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em cubos Pepino ao vinagrete Rúcula, alface e milho	Brócolis japonês e couve-flor Cenoura cozida	Isca de carne acebolada Bobó de frango Churrasco misto (lombo e linguiça)	Abóbora japonesa c/ cheiro verde Feijão tropeiro Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Bobó de frango Arroz simples Feijão carioca Abóbora Farofa
07/01 Sexta-feira	Salada tropical tomate em rodelas Salpicão Salada de maçã, abacaxi e passas	Cenoura cozida c/ milho	Feijoada Lagarto ao molho madeira Frango assado	Couve refogada/torresmo Seleta de legumes Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Lagarto Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes Farofa
08/01 Sábado	Salada tropical tomate em rodelas Vinagrete	Maionese Beterraba cozida Cenoura cozida	Picadinho de carne c/ abóbora Filé de frango grelhado Linguiça toscana acebolada	Mandioca assada Macarrão ao molho sugo Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão fradinho	

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio