

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
17/01 Segunda-feira	Salada tropical Tomate meia lua Mix de folhas c/ rabanete, pepino e azeitonas	Antepasto de berinjela Abóbora em cubos Abobrinha ralada	Lagarto ao vinagrete Filé de frango ao molho de mostarda Bife de lombo acebolado	Chuchu ao vapor c/ cheiro verde Ovos fritos Macarrão ao molho sugo Mandioca cozida na manteiga	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Filé de frango ao molho mostarda</b> Arroz branco Feijão carioca Macarrão ao molho sugo Chuchu refogado
18/01 Terça-feira	Salada tropical Tomate em rodelas Mix de repolho Rúcula com abacaxi e manga	Beterraba cozida Repolho refogado com cenoura ao shoyu	Polpetone ao molho de tomate Coxa e sobrecoxa assada ao molho de maracujá Bife de fígado acebolado c/ alho e limão	Jardineira de legumes (Cenoura, chuchu e inhame) Macarrão com ervas Ovos cozidos Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Coxa e sobrecoxa assada</b> Arroz branco Feijão carioca Macarrão c/ ervas Farofa de bacon
19/01 Quarta-feira	Salada tropical Tomate meia lua Pepino c/ tomate cereja	Feijão branco ao vinagrete Chuchu c/ milho Jiló c/ pimentões	Rabada c/ agrião Filé de frango acebolado Lombo oriental	Brócolis, batata e cenoura Pirão de carne Lasanha a bolonhesa Sufilé de queijo	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Lombo oriental</b> Arroz branco Feijão carioca Brócolis, batata e cenoura
20/01 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em cubos Croutons, alface americana, tomate e azeitonas	Salada de quiabo Couve-flor c/ milho e salsa Inhame c/ brócolis e milho	Bife à francesa (grelhado c/ presunto e batata palha) Isca de frango grelhado Peixe assado ao molho de limão	Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo Creme de abóbora Ovos cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Peixe assado ao molho de limão</b> Arroz branco Feijão carioca Creme de abóbora Seleta de legumes
21/01 Sexta-feira	Salada tropical Mix de repolho Tomate em rodelas Vinagrete	Maionese de legumes Espinafre c/ cenoura Grão de bico ao vinagrete	Feijoada completa Filé de frango acebolado Carne de sol	Couve refogada Torresmo Batata sauté Macarrão ao molho de ervas Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Filé de frango acebolado</b> Arroz branco Feijão carioca Batata sauté Farofa
22/01 Sábado	Salada tropical tomate em rodelas Vinagrete	Maionese Beterraba cozida Cenoura cozida	Cozido especial (cebola, manjeriçã, tomate e pimentões) Filé de frango grelhado Linguiça toscana acebolada	Mandioca assada Macarrão ao molho sugo Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**

