



DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
10/01 Segunda-feira	Tomate em rodelas Salada tropical Salada verão (alface crespa, repolho roxo, cenoura e pimentões)	Couve-flor com tomate cereja Brócolis com milho	Picadinho de carne c/ legumes Isca de peixe empanada Bisteca ao Shoyu	Espaguete ao sugo Creme de milho verde Batata Frita Ovos cozidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Picadinho de carne c/ legumes Arroz simples Feijão carioca Espaguete ao sugo
11/01 Terça-feira	Tomate em rodelas Mix de alface rasgada Salada crocante (morango, alface americana, maçã, manga, granola e hortelã)	Beterraba cozida Vagem cozida	Bife acebolado Estrogonofe de frango Isca de pernil	Macarrão à carbonara (ervilha, presunto, creme de leite e bacon) Banana a milanesa Lasanha de frango	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Isca de pernil Arroz simples Feijão carioca Macarrão Banana
12/01 Quarta-feira	Tomate em rodelas Salada tropical Mix de repolho (branco e roxo)	Cenoura cozida com ervilha Jiló cozido	Rocambole de carne recheado com queijo Frango empanado Isca de fígado acebolada	Espaguete ao alho e óleo c/ manjerição Arroz com brócolis Sufê de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Frango empanado Arroz simples Feijão carioca Espaguete ao alho e óleo Cenoura cozida
13/01 Quinta-feira	Tomate em rodelas Mix de alface rasgada Salpicão (frango, cenoura, maionese e batata palha)	Batata doce Antepasto de berinjela	Rabada com agrião Isca de frango Lombo suíno ao molho de abacaxi	Macarrão c/ tomate cereja Quibebe de abóbora Feijão tropeiro	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Lombo ao molho de abacaxi Arroz simples Feijão carioca Quibebe de abóbora Farofa
14/01 Sexta-feira	Tomate em rodelas Salada tropical Agrião com abacaxi	Grão de bico ao vinagrete Maionese (batata, cenoura, maçã e milho)	Feijoada Carne de sol Tulipa de frango frita	Couve refogada/torresmo Macarrão ao sugo Farofa temperada Ovos fritos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Tulipa de frango frita Arroz simples Feijão carioca Macarrão Farofa
15/01 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 de ervas Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão fradinho	

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio