

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
04/10 Segunda-feira	-Salada tropical -Tomate em rodelas -Cenoura ralada c/ passas e cebola roxa	-Vagem c/ salsa -Couve flor c/ tomate cereja	-Estrogonofe de frango - Carne de panela ao molho -Bisteca suína ao barbecue	-Batata frita -Macarrão ao molho c/ manjeriçao -Cenoura c/ brócolis -Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Estrogonofe de frango Arroz simples Feijão carioca Cenoura e brócolis Batata frita
05/10 Terça-feira	-Alface crespas -Agrião com abacaxi -Tomate meia lua	-Salada de melão com presunto -Beterraba c/ ervilha e cebola	-Lagarto ao molho madeira -Filé de frango ao molho de alcaparras -Lombo grelhado na chapa	-Macarrão com ervas -Batata doce assada -Creme de milho -Farofa de bacon	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Lagarto ao molho madeira Arroz simples Feijão carioca Creme de milho, Farofa temperada
06/10 Quarta-feira	-Salada tropical -Tomate rodela -Mostarda c/ uva rubi	-Couve refogada com tomate cereja -grão de bico ao vinagrete	-Costela cozida c/ mandioca -File de frango acebolado -Pernil a Califórnia	-Pirão de carne -Abobora assada -Macarrão ao alho e óleo - Quibebe de mandioca	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Costela cozida c/ mandioca Arroz simples Feijão carioca Pirão de carne Abobora assada
07/10 Quinta-feira	-Mesclun de folhas -Tomate em cubos -Repolho roxo c/ manga	-Antepasto de berinjela -Couve flor c/ milho e salsa	-Escabeche de peixe -Isca de frango grelhado -Carne assada ao molho	-Purê de batata -Macarrão ao molho de calabresa -Seleta de legumes -Farofa de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Isca de frango Arroz simples Feijão carioca Couve refogada c/torresmo Farofa temperada
08/10 Sexta-feira	-salada tropical -tomate em rodela -Salada Brasília	-Maionese de legumes - Brócolis c/ rabanete e milho	-Feijoada completa -Coxa e sobrecoxa assada -Carne de sol	-Couve refogada/ Torresmo -Farofa temperada -Quibebe de abobora	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Coxa sobrecoxa assada Arroz simples Feijão carioca Quibebe de abobora Farofa temperada
09/10 Sábado	Marmita 1		Filé de frango a pizzaiolo	Seleta de legumes Batata frita	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia
	Marmita 2		Bisteca suína ao molho de limão	Seleta de legumes Batata frita	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio