

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA
18/10 Segunda-feira	Salada tropical Tomate em rodela Mostarda com tomate cereja	Abobrinha ralada c/ cebola roxa Couve-flor e brócolis c/ salsa	Carne a goulash File de frango a parmegiana Costela suína ao molho de abacaxi	Vagem refogada Macarrão ao molho vermelho Abobora refogada Farofa de passas	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Costelinha suína ao molho de limão</b> Arroz simples Feijão carioca Abobora refogada Farofa doce
19/10 Terça-feira	Alface crespas Acelga com manga Tomate meia lua	Cenoura palito c/ passas Lentilha colorida	Frango assado c/ manjeriço Linguíça toscana acebolada Lagarto ao molho próprio	Macarrão ao molho pesto Chuchu temperado Creme de milho Farofa temperada	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Largato ao molho próprio</b> Arroz simples Feijão carioca Chuchu temperado Creme de milho
20/10 Quarta-feira	Alface roxa Tomate rodela Agrião c/ morango	Batata baroa c/ gergelim Quiabo c/ tomate cereja	Carne de sol na chapa Frango assado ao m. de limão Dobradinha	Macarrão ao alho e óleo Tutu de feijão Seleta de legumes Farofa de cebola	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Lombo suíno ao molho madeira</b> Arroz simples Feijão carioca Seleta de legumes Macarrão ao alho e óleo
21/10 Quinta-feira	Mesclun de folhas Tomate em cubos Pepino ao vinagrete	Beterraba c/ salsa Brócolis japonês c/ milho	Isca de frango ao molho barbecue Carne de panela c/ tomate e manjeriço Peixe empanado	Abobrinha temperada Macarrão ao molho de calabresa Purê de batata Farofa de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Isca de frango ao molho barbecue</b> Arroz simples Feijão carioca Abobora temperada Purê de batata
22/10 Sexta-feira	Salada tropical tomate em rodela Salada tropical	Grão de bico ao vinagrete Repolho refogado no azeite	Feijoada completa Frango assado ao molho Carne de sol	Couve refogada/ Torresmo Farofa temperada Batata sauté	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Frango assado ao molho</b> Arroz simples Feijão carioca Batata sauté Farofa temperada
23/10 Sábado	OPÇÃO 1		Bife acebolado	Vagem c/ cenoura Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia
	OPÇÃO 2		Frango em cubos ao molho shoyo	Vagem c/ cenoura Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca	Sobremesa do dia

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**

