

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
05/02 Segunda-feira	Salada colorida (alface, rúcula e morango) Salada de acelga c/ manga Tomate em rodela Guacamole (abacate, cebola, tomate) Vinagrete	Beterraba cozida Batata inglesa bolinha com cheiro-verde Grão de bico ao vinagrete Cenoura ralada	Filé de frango grelhado ao molho de requeijão Carne de panela Lombo suíno assado ao molho próprio Escondidinho de carne de sol	Cenoura, couve-flor e vagem Batata sauté Macarrão ao alho e óleo Farofa de ovo	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Carne de panela</b> Arroz simples Feijão carioca Cenoura, couve-flor e vagem Macarrão ao alho e óleo	<b>Carne de panela</b> Arroz simples Feijão carioca Macarrão ao alho e óleo
06/02 Terça-feira	Mix de folhas verdes Chicória c/ maçã Tomate em meia lua Rabanete com laranja Vinagrete	Repolhonese Batata doce cozida Quiabo laminado c/ alho e orégano	Medalhão de frango ao barbecue Silveirinha c/ legumes Peixe em posta a portuguesa Linguíça de frango Acebolada	Beterraba ao vapor Farofa de passas Ovos fritos Escondidinho vegetariano	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Silveirinha c/ legumes Arroz simples Feijão carioca Polenta Beterraba cozida	Silveirinha c/ legumes Arroz simples Feijão carioca Polenta
07/02 Quarta-feira	Salada de folhas c/ frutas Rúcula c/ agrião e passas Tomate em pétalas Vinagrete Salada chilena	Cenoura ralada c/ palmito Batata inglesa c/ vagem Brócolis no azeite Feijão fradinho ao vinagrete	Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja e mel Costela bovina c/ agrião Pernil suíno grelhado Almôndega de carne	Abobrinha c/ milho Macarrão ao alho e óleo Farofa de espinafre Suflé de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Arroz a grega	<b>Coxa e sobrecoxa ao molho</b> Arroz simples Feijão carioca Abobrinha c/ milho Macarrão ao alho e óleo	<b>Almôndega de carne</b> Macarrão ao alho e óleo
08/02 Quinta-feira	Salada de folhas c/ aspargo Tomate em rodela Salada de couve manteiga c/ laranja Cenoura com broto de feijão	Abobrinha c/ cebola roxa Maionese de batata Couve-flor cozida	Strogonoff de frango Bife grelhado acebolado Isca de peixe empanado Bisteca grelhada ao molho chimichurri	Jardineira de legumes Batata palha Moqueca de banana Ovos fritos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Strogonoff de frango</b> Arroz simples Jardineira de legumes Batata palha	<b>Strogonoff de frango</b> Arroz simples Jardineira de legumes Batata palha
09/02 Sexta-feira	Salada refrescante (alface, rúcula, manga e hortelã) Repolho roxo c/ cenoura Tomate em pétalas Vinagrete c/ grão de bico Acelga c/ laranja	Inhame com cheiro-verde Couve-flor com cebolinha Salpicão de frango	Feijoada Coxa e sobrecoxa ao molho de mostarda Carne de sol Filé de peixe ao molho de espinafre	Couve refogada Farofa temperada/ Torresmo Mandioca frita Omelete de forno	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Carne de sol</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa temperada Mandioca frita	<b>Carne de sol</b> Arroz simples Feijão carioca Batata, vagem e milho
10/02 Sábado	Salada colorida Tomate em rodela Rúcula, tomate e queijo muçarela Cenoura c/ broto de feijão	Maionese Brócolis no vapor Chips de rabanete	Filé de frango c/ ervas finas Lombo assado ao molho barbecue Isca de figado acebolada Carne grelhada a portuguesa	Cenoura com milho Batata doce sauté Macarrão ao alho e óleo Quiche de couve-flor	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*
11/02 Domingo "Sabor em família aos Domingos"	Salada tropical Chicória c/ morango Tomate em pétalas Mix de repolho Vinagrete	Grão de bico ao molho pesto Beterraba cozida Salada de ovo de codorna	Feijoada Isca de frango ao molho pomodoro Mix de linguíça grelhada	Couve refogada Farofa temperada/ Torresmo Cará rosti Ovos mexidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	*	*

