

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
01/06 Quarta-feira	Vinagrete Mix de repolho Maionese Tomate em pétalas	Salada de grão de bico (grão de bico, cenoura, batata, ervilha e cebola)	Coxa/Sobrecoxa Assada com ervas Costela Bovina Pernil Suíno Grelhado	Legumes cozidos Quibebe de mandioca Farofa de Couve Ovos Cozidos Lasanha a bolonhesa	Arroz Branco Arroz integral Arroz Carreteiro Feijão carioca	Coxa/Sobrecoxa Assada Com Ervas Arroz simples Feijão carioca Legumes Cozidos Quibebe de Mandioca	Lasanha a bolonhesa Arroz simples Legumes Cozidos
02/06 Quinta-feira	Mix de folhas verdes Agrião com laranja Repolhese Pepino com tomate alternados Vinagrete	Salada de couve-flor com legumes cozidos (beterraba, cenoura, batata inglesa)	Estrogonofe de frango Bife de (Coxão mole)acebolado Filé de peixe grelhado com ervas	Berinjela à parmegiana Batata canoa assada Farofa de banana Torta de espinafre com queijo Batata palha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão tropeiro Feijão carioca	Estrogonofe de frango Arroz Branco Batata palha	Estrogonofe de frango Arroz Branco Batata palha
03/06 Sexta-feira	Salada colorida (tomate picados, repolho roxo, cenoura, alface, pepino, limão, azeite e sal) Rúcula com milho e presunto ralado Vinagrete	Salpicão Vagem com cheiro verde	Filé de frango ao molho de alho e mel Feijoada completa Carne de sol	Couve Manteiga/Torresmo Farofa temperada Quiabo acebolado Ovo frito Mandioca frita	Arroz Branco Arroz Integral Galinhada Feijão Carioca	Filé de frango ao molho de alho e mel Arroz branco Feijão carioca Quiabo refogado Farofa temperada	Filé de frango ao molho de alho e mel Arroz branco Feijão carioca Mandioca frita
04/06 Sábado	Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) Folhas verdes com frutas Vinagrete	Salada de beterraba cozida Maionese	Coxa/Sobrecoxa ao molho de maracujá Ensopado a Flamengo Falsa Bacalhoda (Merluza)	Chuchu refogado Farofa de bacon e cenoura Beterraba com cebolinha Ovos fritos com tomate	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
05/06 Domingo	Salada roxa refrescante (repolho roxo, cenoura, manga, salsinha, limão, azeite, sal e pimenta do reino) Vinagrete Alface, rúcula e agrião	Salada de frango (cenoura, beterraba, repolho roxo)	Frango assado com molho de laranja Cupim ao vinho e cominho Picadinho Carioca	Farofa de banana Lasanha à bolonhesa Legumes sauté Omelete de cebola	Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca	*	*
Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. *Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.							