

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
01/06 Quarta-feira	Vinagrete Mix de repolho Tomate em pétalas Mix de alfaces com crotons	Salada de grão de bico ( <i>grão de bico, cenoura, batata, ervilha e cebola</i> ) Maionese	<b>Coxa/Sobrecoxa Assada com ervas</b> <b>Costela Bovina</b> <b>Pernil Suíno Grelhado</b>	Legumes cozidos Ovos Cozidos Lasanha à bolonhesa	Arroz Branco Arroz integral Arroz Carreteiro Feijão carioca	<b>Coxa/Sobrecoxa Assada Com Ervas</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes Cozidos Quibebe de Mandioca	<b>Lasanha à bolonhesa</b> Arroz simples Legumes Cozidos
02/06 Quinta-feira	Mix de folhas verdes Agrião com laranja Repolhonese Pepino com tomate alternados Vinagrete	Salada de couve-flor com legumes cozidos ( <i>beterraba, cenoura, batata inglesa</i> )	<b>Estrogonofe de frango</b>  <b>Bife de acebolado</b>  <b>Filé de peixe grelhado com ervas</b>	Berinjela à parmegiana Batata canoa assada Farofa de banana Torta de espinafre com queijo	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 ( <i>tomate picados, repolho roxo, cenoura, alface, pepino, limão, azeite e sal</i> ) Rúcula com milho e cebola roxa Vinagrete	Salpicão Vagem com cheiro verde	<b>Filé de frango ao molho de alho e mel</b> <b>Feijoada completa</b> <b>Carne de sol</b>	Couve Manteiga/Torresmo Farofa temperada 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	<b>Buffet de petisco variados para o clube no kg</b> Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.						
05/06 Domingo	<b>Buffet de petisco variados para o clube no kg</b> Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.						
<b>Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio</b> <b>*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.</b>							