

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
<b>06/06 - Seg</b> Sobremesas Pamonha, curau de milho, cocada branca e escura, pé de moleque, Pudim de tapioca	Salada de folhas c/ abacaxi Salada primavera ( <i>alface cresspa, alface roxa, pupunha, manga e azeite</i> ) Salada de espinafre ( <i>espinafre, cebola roxa, limão e azeite</i> )	Salada de milho cozida ( <i>cenoura, beterraba, couve, alface</i> ) Maionese <b>Entrada no rechaud:</b> Caldo de Frango com milho	Filé de frango empanado  Contra filé com pimentões coloridos  Bisteca Suína ao Molho Barbecue	Legumes salteados Farofa de Banana Ovos fritos	Arroz Branco Arroz Integral Baião de dois com queijo Feijão Carioca	Baião de dois Legumes salteados Bisteca suína grelhada	Filé de frango empanado Arroz Branco Feijão Carioca Legumes salteados
<b>07/06- Terça</b> Sobremesas Pamonha, Curau de milho, cocada branca e escura, pé de moleque, Bolo de mandioca com coco e Pudim de tapioca	Mix de folhas com crótons com orégano Tomate em cubos Mix de repolho Salada Chilena ( <i>tomate, cebola, molho agridoce</i> )	Grão de bico com tomate Brócolis ao vinagrete Maionese de legumes com frutas <b>Entrada no rechaud:</b> Caldo Vaca atolada	Frango em cubos com cebola roxa ao molho agridoce  Carne louca desfiada acebolada  Filé de peixe empanado com molho tártaro	Milho assado Escondidinho de carne Omelete de legumes	Arroz Branco Arroz Integral Feijão tropeiro Feijão carioca	Carne louca desfiada acebolada Arroz branco Feijão carioca Milho Cozido Chuchu tropeiro	Carne louca desfiada Acebolada Arroz branco Feijão Carioca Milho Cozido
<b>08/06- Quarta</b> Sobremesas Pamonha, Curau de milho, cocada branca e escura, pé de moleque, Bolo de mandioca com coco e Pudim de tapioca	Vinagrete Mix de repolho e uva passa Tomate em pétalas Salada de folhas	Salpicão de frango Salada de grão de bico ( <i>grão de bico, cenoura, batata, ervilha e cebola</i> ) <b>Entrada no rechaud:</b> Caldo: Caldo verde	Fricassê de frango  Lagarto Recheado ao molho caipira  Fígado Acebolado	Seleta de legumes Purê de banana da terra Ovo cozido	Arroz Branco Arroz Integral Galinhada Feijão Carioca	Galinhada Feijão Carioca Seleta de legumes	Fricassê de Frango Arroz branco Seleta de legumes
<b>09/06- Quinta</b> Sobremesas Pamonha, Curau de milho, cocada branca e escura, pé de moleque, Bolo de mandioca com coco e Pudim de tapioca	Mix de folhas verdes com frutas e gergelim Alface americana com vinagrete Pepino Tomate	Salada de couve-flor com legumes cozidos ( <i>beterraba, cenoura, batata inglesa</i> ) Mix de cenoura com chuchu <b>Entrada no rechaud:</b> Caldo de abóbora com carne seca	Empadão de frango Moqueca de peixe Carne de sol	Macarrão ao Molho branco Escondidinho de lombo suíno agridoce Ovos mexidos com abobrinha	Arroz Branco Arroz Integral Arroz carreteiro Feijão Carioca	Arroz carreteiro Feijão Carioca Purê de abóbora	Carne de sol Arroz branco Feijão Carioca Purê de abóbora
<b>10/06- Sexta</b> Sobremesas Pamonha, Curau de milho, cocada branca e escura, pé de moleque, Bolo de mandioca com coco e Pudim de tapioca	Salada colorida ( <i>tomate picados, repolho roxo, cenoura, alface, pepino, limão, azeite e sal</i> ) Agrião com laranja Repolho colorido com cenoura, presunto e batata palha	Maionese de batata com cheiro verde  Vagem com cheiro verde <b>Entrada no rechaud:</b>	Frango Assado com molho de maracujá  Lagarto ao Molho Próprio  Feijoada	Couve/Torresmo Farofa Temperada Chuchu com pimentões Omelete de tomate com rúcula	Arroz Branco Arroz Integral Arroz Biro biro Feijão Carioca	Arroz branco Frango assado ao molho de maracujá Feijão Carioca Chuchu com pimentões Farofa temperada	Frango assado ao molho de maracujá Arroz Branco Feijão Carioca Chuchu com pimentões

Caldo: Caldo de  
feijão

11/06  
Sábado

**Buffet de petisco variados para o clube no kg**  
**Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.**

12/06  
Domingo

**Buffet de petisco variados para o clube no kg**  
**Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.**

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**

**\*Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.**