

| DATA | MARMITA | PRATO PRINCIPAL | ACOMPANHAMENTO 1 | ACOMPANHAMENTO 2 | GUARNIÇÃO 1 | GUARNIÇÃO 2 | GUARNIÇÃO FITNESS |
|------------------------|---------|----------------------------|------------------|------------------|--|-------------------------|---|
| 08/11 Segunda-feira | 1 | Frango ao molho de laranja | Arroz simples | Feijão carioca | Macarrão ao molho de tomate | Farofa temperada | Frango grelhado 140g Mix de vegetais 160g Purê de mandioca 100g |
| | 2 | Lingüiça assada | Arroz simples | Feijão carioca | Macarrão ao alho e óleo | | |
| 09/11 Terça-feira | 1 | Estrogonofe de carne | Arroz simples | | Seleta de legumes | Batata palha | Frango assado 160g Seleta de legumes 140g Farofa de cuscuz 100g |
| | 2 | Galinhada | | Tutu de feijão | Seleta de legumes | | |
| 10/11 Quarta-feira | 1 | Isca de pernil agridoce | Arroz simples | Feijão carioca | Purê rose (batata inglesa e beterraba) | Macarrão ao alho e óleo | Coxinha da asa 140 g Cenoura c/abobrinha 160g Purê rose(batata inglesa e beterraba) 100g |
| | 2 | Coxinha da asa assada | Arroz simples | Feijão carioca | Purê rose (batata inglesa e beterraba) | | |
| 11/11 Quinta-feira | 1 | Isca de carne oriental | Arroz simples | Feijão carioca | Batata doce assada | Farofa de cuscuz | Peixe grelhado 140g Batata doce assada(120g) Brócolis + cenoura ralada + feijão branco salteado(120g) |
| | 2 | Filé de peixe empanado | Arroz simples | Feijão carioca | Batata doce assada | | |
| 12/11 Sexta-feira | 1 | Feijoada | Arroz simples | | Couve refogada | Farofa e torresmo | Frango assado(150g) Abóbora refogada(120g) Couve-flor + vagem + tomate e cebola(120g) |
| | 2 | Frango assado com alecrim | Arroz simples | Feijão carioca | Chuchu com milho verde | | |

Saladas no pote

Salada 1: Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate
Salada 2: Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada
Salada 3: Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada

Sobremesas no pote diversas

| Tabela de preços | Comerciário e dependentes | Gerontologia | Público geral |
|------------------|---------------------------|--------------|---------------|
| Marmita 01 | R\$ 8,00 | R\$ 9,00 | R\$ 10,00 |
| Marmita 02 | R\$ 6,00 | R\$ 7,00 | R\$ 8,00 |
| Salada | R\$ 3,00 | R\$ 3,50 | R\$ 4,00 |
| Sobremesa | R\$ 4,00 | R\$ 5,00 | R\$ 6,00 |