

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
22/11 Segunda-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Cenoura com milho verde	Batata palha	Isca de frango 140g Seleta de legumes 160g Farofa de cuscuz 100g
	2	Arroz Maria Isabel			Cenoura com milho verde		
23/11 Terça-feira	1	Costelinha suína assada ao molho barbecue	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca	Farofa temperada	Filé de frango 140g Mix de vegetais 160g Quibebe de mandioca 100g
	2	Filé de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de mandioca		
24/11 Quarta-feira	1	Rabada com agrião	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu com batata e milho verde	Macarrão alho e óleo	Coxinha da asa assada(150g) Cenoura c/batata (160g) Creme de milho 100g
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu com batata e milho verde		
25/11 Quinta-feira	1	Isca de carne Oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce	Farofa de cuscuz	Peixe grelhado(140g) Batata doce assada(120g)
	2	Filé de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce		Brócolis + cenoura ralada + Grão-de-bico salteado(120g)
26/11 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples		Couve refogada	Farofa e Torresmo	Frango assado(150g) Abóbora refogada(120g)
	2	Frango assado com alecrim	Arroz simples	Feijão carioca	Abóbora refogado		Couve-flor + vagem + tomate e cebola(120g)

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