

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS
10/05 Segunda-feira	1	Frango em cubos na chapa	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	Batata-frita	Frango em cubos (120g) Abóbora refogada (160g)+ Couve Flor + vagem + salsa + batata (120g)
	2	Bisteca suína grelhada ao molho limão	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora refogada	-	
11/05 Terça-feira	1	Churrasco Misto	Arroz simples	Feijão tropeiro	Cenoura c/ cebolinha	-	Frango assado (120g) Cenoura c/ cebolinha (160g) + chuchu + lentilha Salteados (120g)
	2	Galinhada	Arroz simples	Tutu de feijão	-	-	
12/05 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Frango ao molho de tomate	Arroz simples	Feijão carioca	Polenta	Abobrinha temperada	Frango ao molho (120g) Abobrinha temperada (160g) +Quiabo refogado com cebola e tomate+Cenoura refogada ralada (120g)
	2	Dobradinha	Arroz simples	Feijão Carioca	Polenta	-	
13/05 Quinta-feira	1	Fricassê de frango	Arroz simples	-	Batata frita	-	Peixe em posta assado (120g)+ Abobrinha temperada (120g) Batata doce com ervilhas e Cebola roxa (160g)
	2	Peixe em posta assado	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de milho	-	
14/05 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	File de frango (120g) + Seleta de legumes (160g)+ Salada tropical: couve + abobora japonesa + Cenoura ralada (120g)
	2	File de frango ao creme de mostarda	Arroz simples	-	Seleta de legumes	-	
Saladas no pote			Sobremesas no pote diversas				
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			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	