

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
04/10 Recesso	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		
05/10 Feriado	1	Pernil assado	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão alho e óleo	Farofa temperada	Frango grelhado 140g Mix de vegetais 160g Purê de mandioca 100g
	2	Frango ao molho de laranja	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão alho e óleo		
06/10 Quarta-feira	1	Cozido à mineira (milho e calabresa)	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Farofa de cuscuz	Peixe grelhado(140g) Cenoura c/abobrinha(160g) Creme de milho (100g)
	2	Coxinha da asa assada	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha		
07/10 Quinta-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada	Polenta	Lagarto assado(140g) Batata doce assada(120g) Brócolis + cenoura ralada + feijão branco salteado(120g)
	2	Frango ao molho de mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce assada		
08/10 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 ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Vagem com cenoura		

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