

| DATA  | MARMITA                   | PRATO PRINCIPAL                 | ACOMPANHAMENTO 1   | ACOMPANHAMENTO 2 | GUARNIÇÃO 1                           | GUARNIÇÃO 2          | GUARNIÇÃO FITNESS  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|---|---------------------------|---------------------------------|--|------------------|---------------------------------------|----------------------|--|---------------------------|--------------|---------------|------------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|--------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--|
| 11/10<br>Segunda-feira  | 1                         | RECESSO                         |  |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | RECESSO                         |  |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| 12/10<br>Terça-feira  | 1                         | FERIADO                         |  |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | FERIADO                         |  |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| 13/10<br>Quarta-feira   | 1                         | Isca de pernil agridoce         | Arroz simples  | Feijão carioca   | Purê rose(batata inglesa e beterraba) | Macarrão alho e óleo | Coxinha da asa assada(150g)<br>Cenoura c/abobrinha(160g)<br>Purê rose(batata inglesa e beterraba) (100g) |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Coxinha da asa assada com ervas | Arroz simples  | Feijão carioca   | Purê rose(batata inglesa e beterraba) |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| 14/10<br>Quinta-feira   | 1                         | Isca de carne Oriental          | Arroz simples  | Feijão carioca   | Batata corada                         | Farofa de cuscuz     | Peixe grelhado(140g)<br>Batata doce assada(120g)   |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Filé de peixe empanado          | Arroz simples  | Feijão carioca   | Batata corada                         | -                    | Brócolis + cenoura ralada +<br>Grão-de-bico salteado(120g)   |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| 15/10<br>Sexta-feira  | 1                         | Feijoada                        | Arroz simples  |                  | Couve refogada                        | Farofa e Torresmo    | Frango assado(150g)<br>Abóbora refogada(120g)  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
|   | 2                         | Frango assado com alecrim       | Arroz simples  | Feijão carioca   | Chuchu com milho verde                |                      | Couve-flor + vagem +<br>tomate e cebola(120g)  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| <b>Saladas no pote</b>  |                           |                                 | <b>Sobremesas no pote diversas</b>   |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |
| <b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate<br><b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada<br><b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada |                           |                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tabela de preços</th> <th>Comerciário e dependentes</th> <th>Gerontologia</th> <th>Público geral</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marmita 01</td> <td>R\$ 8,00</td> <td>R\$ 9,00</td> <td>R\$ 10,00</td> </tr> <tr> <td>Marmita 02</td> <td>R\$ 6,00</td> <td>R\$ 7,00</td> <td>R\$ 8,00</td> </tr> <tr> <td>Salada</td> <td>R\$ 3,00</td> <td>R\$ 3,50</td> <td>R\$ 4,00</td> </tr> <tr> <td>Sobremesa</td> <td>R\$ 4,00</td> <td>R\$ 5,00</td> <td>R\$ 6,00</td> </tr> </tbody> </table> |                  |                                       |                      | 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 |  |
| 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   |                  |                                       |                      |  |                           |              |               |            |          |          |           |            |          |          |          |        |          |          |          |           |          |          |          |  |