

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
25/10 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		
26/10 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		
27/10 Quarta-feira	1	Rabada com agrião	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu c/abobrinha e milho verde	Pirão	Coxinha da asa assada(150g) Chuchu com abobrinha e milho verde(160g) Creme de milho (100g)
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Chuchu c/abobrinha e milho verde		
28/10 Quinta-feira	1	Isca de carne Oriental	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada	Farofa de cuscuz	Peixe grelhado(140g) Batata corada (120g)
	2	Filé de peixe empanado	Arroz simples	Feijão carioca	Batata corada	-	Brócolis + cenoura ralada + Grão-de-bico salteado(120g)
29/10 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 refogada		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