

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	MARMITA FITNESS	
04/10 Segunda-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Cenoura e brócolis	Batata frita	<b>Filé de frango (120g)</b> + brócolis (140g) + Couve Flor + vagem + salsa + batata (140g)	
	2	Bisteca suína Grelhada c/ alho e limão	Arroz simples	Feijão carioca	-	Batata frita		
05/10 Terça-feira	1	Lagarto ao molho madeira	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de milho	Farofa temperada	<b>Lagarto ao molho madeira (120g)</b> Creme de milho (100g) + Legumes (200g) ref. c/alecrim (chuchu + batata Doce+ cenoura e cebola rx)	
	2	Lombo grelhado c/ abacaxi	Arroz simples	Feijão carioca	Creme de milho	-		
06/10 Quarta-feira (4ª Regional)	1	Costela cozida c/ mandioca	Arroz simples	Feijão carioca	Pirão de carne	Abóbora assada	<b>Frango assado c ervas(120G)</b> + Batata doce c/ oreg (180g). + Couve refogada c cenoura +tomate cereja + vagem(100g)	
	2	Filé de frango acebolado	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	-		
07/10 Quinta-feira	1	Peixe em posta assado	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Purê de batata	<b>Peixe assado (120g)</b> + Seleta de legumes (160g) + Purê de mandioca (120g)	
	2	Isca de frango grelhado	Arroz simples	Feijão carioca		Purê de batata		
08/10 Sexta-feira	1	Feijoada	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	<b>Filé de frango ao molho de Cebolas(140g)</b> + salada tropical (Couve refogada + cenoura ral. +abóbora jap+ batata+ cebola +Uva passa (260G)	
	2	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz simples	Feijão carioca	Quibebe de abóbora	-		
<b>Saladas no pote</b>			<b>Sobremesas no pote diversas</b>					
<b>Salada 1:</b> Alface crespa, repolho branco, cenoura ralada e tomate <b>Salada 2:</b> Alface crespa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada <b>Salada 3:</b> Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada			<i>Tabela de preços</i>	<i>Comerciário e dependentes</i>	<i>Gerontologia</i>	<i>Público geral</i>		
			<b>Marmita 01</b>	R\$ 8,00	R\$ 9,00	R\$ 10,00		
			<b>Marmita 02</b>	R\$ 6,00	R\$ 7,00	R\$ 8,00		
			<b>Salada</b>	R\$ 3,00	R\$ 3,50	R\$ 4,00		
			<b>Sobremesa</b>	R\$ 4,00	R\$ 5,00	R\$ 6,00		

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**

“A nutrição é a arte de alimentar vidas.” *(Equipe de nutrição do Sesc DF)*