

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
31/01 Segunda-feira	1	Frango ao molho de laranja	Arroz simples	Feijão carioca	Macarrão ao molho de tomate	Farofa temperada	Frango grelhado 140g Mix de vegetais 160g Purê de mandioca 100g
	2	Baião de dois			Chuchu com milho verde	Farofa temperada	
01/02 Terça-feira	1	Estrogonofe de frango	Arroz simples		Seleta de legumes	Batata palha	Lombo assado 140g Seleta de legumes 160g Farofa de cuscuz 100g
	2	Lombo assado	Arroz simples	Feijão carioca	Seleta de legumes	Quibebe de mandioca	
02/02 Quarta-feira	1	Cozido à mineira (milho verde e calabresa)	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Batata inglesa em cubos com azeitona	Peixe grelhado (140g) Cenoura c/ abobrinha (160g) Creme de milho (100g)
	2	Coxinha da asa assada com ervas	Arroz simples	Feijão carioca	Cenoura com abobrinha	Batata inglesa em cubos com azeitona	
03/02 Quinta-feira	1	Lagarto assado ao molho próprio	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida	Polenta	Lagarto assado (140g) Batata doce cozida (120g) Brócolis + cenoura ralada + feijão branco salteado(120g)
	2	Frango ao molho de mostarda	Arroz simples	Feijão carioca	Batata doce cozida	Polenta	
04/02 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	Abóbora refogada	Farofa	

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	R\$ 9,00	R\$ 10,00	R\$ 12,00
Feijoada	R\$ 13,00	R\$ 14,00	R\$ 15,00
Salada	R\$ 3,50	R\$ 4,00	R\$ 4,50
Sobremesa	R\$ 5,00	R\$ 5,50	R\$ 6,00