

DATA	MARMITA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO 1	ACOMPANHAMENTO 2	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	GUARNIÇÃO FITNESS
30/08 Segunda-feira							
31/08 Terça-feira							
01/09 Quarta-feira (4ª Regional)		Carne a goulash	Arroz simples	Feijão carioca	Abobora cozida	Pirão de carne	Frango assado (120g) + Abobora cozida (140g)+ Rabanete+ vagem + salsa(140g)
		Galinhada	-	Tutu de feijão	Abobora cozida	-	
02/09 Quinta-feira	1	Lagarto ao molho ferrugem	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	Chuchu ao molho branco	Lagarto (120g) + Chuchu refogado (140g)+batata baroa+ milho e ervilha refogados (140g)
	2	Peixe em posta ao forno	Arroz simples	Feijão carioca	Batata frita	-	
03/09 Sexta-feira	1	Feijoada completa	Arroz simples	-	Couve refogada/ torresmo	Farofa temperada	Frango assado (120g)+ Salada tropical (couve + abobora japon+ Cenoura ral +cebola branca+ batata+ Uva passa (260g)
	2	Frango assado ao molho de cebolas	Arroz simples	Feijão carioca	Abobrinha ao vapor	-	

Saladas no pote

- Salada 1:** Alface cresa, repolho branco, cenoura ralada e tomate
- Salada 2:** Alface cresa, rúcula, repolho roxo, tomate e cenoura ralada
- Salada 3:** Mix de alface, pepino em cubos, tomate e cebola picada
- Salada 4:** Mix de alface, pepino em cubos, tomate e milho

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

nutricaoescdf
98625-3721