

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
20/06 Segunda-feira	Salada colorida (tomate picados, repolho roxo, cenoura, alface, pepino, limão, azeite e sal) Alface	Salada de frango (cenoura, beterraba, repolho roxo) Grão de bico com tomate	Filé de frango ao molho de mostarda Carne cozida com agrião Estrogonofe de Lombo Suíno	Purê de Batata Berinjela refogada com pimentões Farofa de bacon Lasanha de carne	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Filé de frango ao molho de Mostarda Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Batata Farofa de Bacon	Filé de frango Grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Purê de Batata
21/06 Terça-feira	Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) Alface Pepino com manga	Maionese de beterraba Salada de milho cozida Vagem com cheiro verde	Isca de frango com creme de cebola Lagarto Assado ao Molho Barbecue Peixe (Posta) à Portuguesa	Chuchu Gratinado Batata doce ao alho Mix de repolho Ovo cozido	Arroz Branco Arroz Integral Arroz à Mineira (couve e ovos) Feijão Carioca	Lagarto assado ao molho Barbecue Arroz branco Feijão Carioca Batata doce ao alho Mix de repolho	Lagarto assado ao molho Barbecue Arroz branco Feijão Carioca Batata doce ao alho
22/06 Quarta-feira	Salada de folhas c/ abacaxi Salada primavera (alface crespas, alface roxa, pupunha, manga e azeite) Salada de espinafre (espinafre, cebola roxa, limão e azeite)	Salpicão Chuchu com palmito	Filé de frango ao molho de laranja e gengibre Rabada Bovina com Agrião Coxão Duro Assado ao molho Próprio	Batata Bolinha Polenta Farofa de Abacaxi Omelete de couve-flor	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Rabada bovina com Agrião Arroz Branco Feijão carioca Polenta Farofa de abacaxi	Filé de Frango grelhado Arroz Branco Feijão Carioca Batata Bolinha
23/06 Quinta-feira	Mix de folhas tomate em cubos Mix de repolho Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce)	Salada de beterraba cozida Maionese	Empadão de frango Contra filé grelhado acebolado Peixe (posta) ao Molho	Seleta de legumes gratinada Purê de batata Farofa de Jiló Mandioca frita	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Peixe ao molho Arroz Branco Feijão carioca Purê de batatas Farofa de Jiló	Contra filé grelhado Arroz Branco Feijão carioca Mandioca frita Beterraba cozida
24/06 Sexta-feira	Salada roxa refrescante (repolho roxo, cenoura, manga, salsinha, limão, azeite, sal e pimenta do reino)	Salada de frango (cenoura, beterraba, repolho roxo) Grão de bico com tomate	Coxa e Sobrecoxa Assada com laranja Cupim Assado ao molho Próprio Feijoada	Couve/Torresmo Farofa Legumes salteados Omelete de legumes Lasanha de carne desfiada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Coxa e Sobrecoxa Assada com laranja Arroz Branco Feijão carioca Legumes Salteados Couve refogada	Coxa e Sobrecoxa Assada Arroz Branco Feijão carioca Legumes Salteados Milho Cozido
25/06 Sábado	Mix de folhas verdes Alface Repolho roxo Pepino	Salpicão Maionese Vagem com cheiro verde	Frango à Parmegiana Contra filé Acebolado Filé de Merluza Gratinado	Quibe de abóbora Banana Grelhada Batata corada Ovo cozido	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca Galinhada	*	*
26/06 Domingo	Vinagrete Mix de reponho Maionese Tomate em pétalas	Salada de couve-flor com legumes cozidos (beterraba, cenoura, batata inglesa) Beterraba cozida	Fricassé de frango Coxão Duro ao Molho Madeira Pernil Suíno Acebolado	Milho refogado Couve-flor com brócolis gratinados Farofa de banana Omelete de rúcula	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	*	*
Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio • Não comercializamos marmitas nos finais de semana e feriados							