

DATA	PRATO EXECUTIVO	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTOS		GUARNIÇÕES		MARMITA FITNESS	Marmita kids
20/06 Segunda-feira	1	Filé de frango ao molho de mostarda	Arroz Branco	Feijão Carioca	Purê de batata	Berinjela com pimentões	Filé de frango grelhado Purê de Batata Berinjela com pimentões	Filé de frango Grelhado Arroz simples Feijão carioca Purê de batata
	2	Carne Cozida com Agrião	Arroz Integral					
	3	Charuto de repolho	Arroz Branco					
21/06 Terça-feira	1	Lagarto ao molho Barbecue	Arroz Branco	Feijão Carioca	Batata doce ao alho	Mix de repolho	Lagarto assado Batata doce ao alho Mix de repolho	Lagarto assado ao molho barbecue Arroz simples Feijão carioca Batata doce ao alho
	2	Isca de frango com creme de cebola	Arroz Integral					
	3	Cafta de Proteína de soja ao molho Sugo	Arroz Branco					
22/06 Quarta-feira	1	Filé de frango ao molho de laranja e gengibre	Arroz Branco	Feijão Carioca	Batata Bolinha	Polenta	Filé de frango ao molho de laranja e gengibre Batata Bolinha Beterraba com cebolinha	Filé de frango grelhado Arroz Simples Feijão Carioca Batata Bolinha
	2	Rabada Bovina	Arroz Integral					
	3	Torta de alho poró	Arroz Branco					
23/06 Quinta-feira	1	Contra filé grelhado acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Purê de Batata	Farofa de Jiló	Contra filé Grelhado Acebolado Seleta de Legumes Purê de Batata	Contra filé Grelhado Acebolado Arroz Branco Feijão Carioca Purê de batata
	2	Peixe ao molho	Arroz Integral					
	3	Hamburguer de Grão de bico	Arroz Branco					
24/06 Sexta-feira	1	Feijoada	1 e 2 - Arroz Branco	Feijão Preto	1 - Couve Manteiga/ 1 - Torresmo	1 e 2 - Farofa temperada 2 – Legumes Salteados	Cupim ao molho Próprio Milho Cozido Legumes Salteados	Cupim ao Molho Próprio Arroz Branco Feijão Carioca Milho Cozido
	2	Cupim ao molho próprio	2 - Arroz Integral					
	3	*						
25/06	1	Contra filé acebolado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Banana Grelhada	Batata Corada	*	*
	2	Filé de merluza Gratinado						
26/06	1	Coxão Duro ao Molho madeira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Couve-flor com brócolis	Farofa de banana	*	*
	2	Pernil Suíno Acebolado						

 Temos disponíveis também: **SALADA NO POTE, SOBREMESA NO POTE E ADICIONAL DE OVO FRITO NA MARMITA.**
Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.