

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
13/06 Segunda-feira	Mix de folhas verdes Salada roxa refrescante (repolho roxo, manga, cenoura, salsa e limão) Tomate em pétalas Vinagrete	Beterraba cozida Grão de bico c/ tomate	Filé de frango grelhado com creme de cebola Cupim ao forno com ervas e alho em flocos Lombo Suíno com vinagrete de manga	Batata Bolinha assada Farofa de ovos Gratinado de legumes	Arroz branco Arroz integral Tutu de feijão Feijão carioca	Filé de frango grelhado com creme de cebola Arroz simples Feijão carioca Batata Bolinha assada Farofa de ovos	Filé de frango Grelhado Arroz simples Feijão carioca Batata Bolinha assada
14/06 Terça-feira	Salada de folhas c/ abacaxi Tomate em cubos Salada Chilena (tomate, cebola, molho agridoce) Rúcula, alface e milho	Batata doce cozida Maionese de legumes c/ frutas	Frango Xadrez Lagarto recheado com calabresa Peixe assado com ervas	Purê de batata Omelete de rúcula Macarrão ao alho e óleo Farofa colorida	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Lagarto recheado com calabresa Arroz simples Feijão carioca Purê de batata Macarrão ao alho e óleo	Lagarto recheado com calabresa Arroz simples Feijão carioca Purê de batata
15/06 Quarta-feira	Mix de folhas c/ morango e uva Salada primavera (alface crespa, alface roxa, pupunha, manga e azeite) Beterraba ralada	Feijão fradinho ao vinagrete Salada de ovos cozidos	Filé de frango ao molho cremoso de laranja Costela Suína ao molho Barbecue Hamburguer de carne a pizzaiolo	Creme de Milho Lasanha de Berinjela Farofa de cuscuz	Arroz branco Arroz integral Arroz com brócolis Feijão carioca	Filé de frango ao molho cremoso de laranja Arroz simples Feijão carioca Creme de milho Farofa de cuscuz	Filé de frango Grelhado Arroz simples Feijão carioca Creme de milho
16/06 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em pétalas grão de bico Salada de espinafre (espinafre, cebola roxa, limão e azeite)	Salpicão Brócolis no azeite	Filé de frango empanado com molho Golf (a parte) Picadinho de coxão mole Peixe (Posta) ao molho de tomate com pimentões coloridos	Chuchu com Milho refogado e salsa Batata Rústica Ovos fritos c/ tomate Farofa de banana nanica	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Picadinho de coxão mole Arroz simples Feijão carioca Batata Rústica Farofa de banana nanica	Picadinho de coxão mole Arroz simples Feijão Carioca Batata Rústica Chuchu com milho
17/06 Sexta-feira	Salada de folhas verdes tomate em rodela Rúcula c/ manga e tomate cereja Repolho roxo, abacaxi e azeitonas	Beterraba cozida Batata, frango desfiado e creme de leite	Estrogonofe de frango Coxão Duro ao Molho Madeira Feijoada	Mandioca cozida Couve refogada/torresmo Omelete de milho Farofa temperada Batata palha	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	Estrogonofe de frango Arroz simples Feijão carioca Batata palha	Estrogonofe de frango Arroz simples Feijão carioca Batata palha
18/06 Sábado	Buffet de petisco variados para o clube no kg Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.						
19/06 Domingo	Buffet de petisco variados para o clube no kg Saladas variadas, carne de sol, frango à passarinho, calabresa acebolada, mandioca, batata frita, farofa, arroz, feijão.						

Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio

***Não comercializamos refeições em marmitas nos finais de semana e feriados.**