

DATA	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÕES	ACOMPANHAMENTOS	MARMITA DO DIA	MARMITA KIDS
27/06 Segunda-feira	Mix de folhas verdes Salada roxa refrescante ( <i>repolho roxo, manga, cenoura, salsa e limão</i> ) Tomate em pétalas Vinagrete	Maionese de Beterraba Grão de bico c/ tomate	<b>Filé de frango Empanado</b> <b>Contra filé ao molho de</b> <b>cerveja</b> <b>Pernil assado com</b> <b>abacaxi e cravo da Índia</b>	Batata Sauté Creme de milho Farofa de ovos Omelete de legumes	Arroz branco Arroz integral Arroz Colorido Feijão carioca	<b>Pernil assado com abacaxi</b> Arroz simples Feijão carioca Batata Sauté Farofa de Ovos	<b>Filé de frango</b> <b>empanado</b> Arroz simples Feijão carioca Farofa de Ovos
28/06 Terça-feira	Salada de folhas c/ abacaxi Tomate em cubos Salada Chilena ( <i>tomate, cebola, molho agridoce</i> ) Rúcula, alface e milho	Batata doce cozida Maionese de legumes c/ frutas	<b>Frango grelhado</b> <b>acebolado</b> <b>Costela Bovina Cozida</b> <b>Peixe (Posta) à</b> <b>Portuguesa</b>	Legumes cozidos ( <i>Cenoura, Chuchu, Couve-flor</i> ) Mandioca na manteiga Ovo frito com cebolinha Farofa de cenoura	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Costela bovina</b> Arroz simples Feijão carioca Legumes cozidos Farofa de cenoura	<b>Frango grelhado</b> <b>acebolado</b> Arroz simples Feijão carioca Mandioca na manteiga
29/06 Quarta-feira	Mix de folhas c/ morango e uva Salada primavera ( <i>alface crespá, alface roxa, pupunha, manga e azeite</i> ) Beterraba ralada	Feijão fradinho ao vinagrete Vagem c/ cheiro verde	<b>Coxa Sobrecoxa assada</b> <b>com alecrim</b> <b>Lagarto recheado</b>  <b>Dobradinha com legumes</b>	Macarrão ao Sugo Abóbora assada Torta vegetariana de brócolis com palmito Ovo cozido	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Lagarto recheado</b> Arroz simples Feijão carioca Abóbora Assada Purê de Batata doce	<b>Lagarto recheado</b> Arroz simples Feijão carioca Abóbora assada
30/06 Quinta-feira	Salada tropical Tomate em pétalas grão de bico Salada de espinafre ( <i>espinafre, cebola roxa, limão e azeite</i> )	Salpicão Cenoura e chuchu cozidos	<b>Filé de frango ao molho</b> <b>de ervas</b> <b>Isca de carne Acebolada</b> <b>Peixe (Posta) com leite</b> <b>de coco</b>	Farofa de espinafre Jardineira de legumes Escondidinho de carne moída Ovos mexidos	Arroz branco Arroz integral Feijão carioca	<b>Isca de carne acebolada</b> Arroz simples Feijão carioca Jardineira de legumes Farofa de espinafre	<b>Escondidinho de</b> <b>carne moída</b> Arroz simples Feijão carioca Jardineira de legumes

**Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio**

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