

18/03/2019 SEGUNDA	19/03/2019 TERÇA	20/03/2019 QUARTA	21/03/2019 QUINTA	22/03/2019 SEXTA	23/03/2019 SABADO
<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrecoxa de frango desossada assada com ervas frescas</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filé de tilápia fresca a dorê acompanhado com molho tartáreo</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolinho assado de quinoa com ervilhas frescas</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penne integral ao molho pesto com berinjela grelhada no azeite de oliva</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farofa com castanhas de caju e do Pará</li> <li>Mini quiche com frango cremoso</li> <li>Abobrinha recheada com tofu temperado e sementes (girassol, chia e linhaça)</li> <li>Batata baroa, cenoura e abóbora assadas ao azeite de alho</li> <li>Torta integral de palmito com alho poro</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz cateto com brócolis</li> <li>Feijão carioca cozido</li> </ul> <p>SOPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canja com arroz integral</li> <li>Sopa de legumes</li> <li>Caldo de feijão com macarrão</li> <li>Sopa de batata com brócolis</li> <li>Sopa de milho verde com linguiça de frango</li> <li>Sopa do dia</li> </ul>	<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suculento filé de sasami grelhado acompanhado de cebolas douradas com ervas</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filé de salmão grelhado acompanhado com tomate cereja confitado</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne de jaca ao molho de leite de coco</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasanha de muçarela com espinafre e alho poró</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farofa com frutas frescas</li> <li>Quibe frito recheado com queijo provolone</li> <li>Charuto de acelga recheado com legumes e regado com redução de aceto balsâmico</li> <li>Moqueca de banana da terra</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco com milho verde e vagem</li> <li>Arroz cateto</li> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz chaurfra</li> </ul> <p>SOPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canja com arroz integral</li> <li>Sopa de legumes</li> <li>Creme de mandioca com frango</li> <li>Sopa de abóbora com agrião</li> <li>Creme de palmito com ervas finas</li> <li>Sopa do dia</li> </ul>	<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensopado de frango com quiabo</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filé de pescada a portuguesa fresca e regada com azeite de ervas aromatizadas</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Almôndega de proteína de soja ao molho madeira</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nhoque de abóbora ao molho de tomate italiano com manjeriçãõ</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farofa paulista (jardineira de legumes)</li> <li>Forminha de tofu com alho poró e sementes</li> <li>Quiche integral de espinafre com tomate seco</li> <li>Polenta de milho verde com leite de coco</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz cateto</li> <li>Feijão branco cozido com abóbora</li> </ul> <p>SOPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canja com arroz integral</li> <li>Sopa de legumes</li> <li>Creme de mandioquinha com tomilho</li> <li>Caldeirada de frutos do mar</li> <li>Caldo de feijão branco com cenoura</li> <li>Sopa do dia</li> </ul>	<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fricassé de frango cremoso finalizado com batata palha</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Delicioso filé de salmão assado ao molho de maracujá</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne de jaca com batatas cozidas</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Torta aos três queijos da casa com alho poró (ricota, muçarela e parmesão)</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farofa com banana da terra</li> <li>Acarajé de soja (sem glúten)</li> <li>Vatapá de abóbora</li> <li>Kalzone integral assado recheado com brócolis, frango e cream cheese</li> <li>Batatalhoada (batatas, pimentões, azeitonas e azeite de oliva)</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco com brócolis</li> <li>Arroz cateto</li> <li>Feijão vermelho</li> </ul> <p>SOPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canja com arroz integral</li> <li>Sopa de legumes</li> <li>Caldo de peixe</li> <li>Sopa de lentilha com linguiça de frango</li> <li>Sopa de couve-flor com queijo provolone</li> </ul>	<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frango inteiro desossado assado</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacalhau a portuguesa (ovos, pimentões, batatas e cebolas)</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hambúrguer assado de grão de bico com aipo e chia</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza de frango com catupiry</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Farofa com farinha fina com couve</li> <li>Torta com massa de grão de bico recheada com carne da jaca</li> <li>Ovos pochê com tomate cereja e regados com azeite de salsa</li> <li>Purê de batata doce com leite de coco</li> <li>Couve manteiga marinada com alho granulado</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz cateto com ervilhas e milho</li> <li>Feijoada vegetariana com bife vegetal, salsicha vegetal e legumes e berinjela defumada</li> </ul> <p>SOPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canja com arroz integral</li> <li>Sopa de legumes</li> <li>Caldo de feijão com proteína de soja</li> <li>Creme de ervilha mentolada</li> <li>Sopa califórnia</li> </ul>	<p>FRANGO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sobrecoxa assada regadas ao molho de laranja</li> </ul> <p>PEIXE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filé de tilápia assada acompanhada de pimentões grelhados</li> </ul> <p>VEGETARIANO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteína de soja com milho verde e ervilhas</li> </ul> <p>MASSA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasanha de vegetais ao molho de tomate rústico</li> </ul> <p>ESPECIALIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuscuz com ovos mexidos</li> <li>Bolinho de aipim com queijo coalho</li> <li>Berinjela gratinada com queijo parmesão e molho bechamel</li> <li>Torta integral de frango com milho verde, palmito e ervilhas</li> </ul> <p>ACOMPANHAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a branco</li> <li>Arroz cateto</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Risoto de cogumelos frescos ao vinho branco</li> </ul> <p>Não abrimos para sopa.</p>