



Almoço Express

Monte seu prato por R\$21,90

Cardápio de Janeiro e Fevereiro



Escolha 1 proteína + 2 acompanhamentos + 1 salada

Ref.	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
PROTEÍNAS	P1 - Sobrecoxa de frango desossada ao molho curry	- Peixe inteiro assado ao molho de tomate e cebola	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Bife a rolê	- Bacalhau Queluz	- Churrasco misto - carne, frango e calabresa	- Bacalhau Queluz
	P2 - Kafta recheada de queijo	- Frango xadrez	- Pernil a moda Queluz	- Filé de frango a parmegiana	- Filé de peixe ao molho de camarão	- Filé de frango grelhado	- Filé de peixe ao molho de camarão
	P3 - Filé de peixe empanado na massa de cerveja	- Filé de carne ao toque de shoyo e gengibre	- Lagarto assado recheado c/ queijo, tomate, cebola e ervas	- Filé de peixe crocante ao forno	- Fricassê de frango	- Coração de frango	- Galinha com quiabo
	P4 - Linguiça acebolada	- Fraldinha assada	- Sobrecoxa de frango ao molho de tomate, cebola e salsa	- Linguiça acebolada	- Picadinho de carne com legumes	- Cupim	- Carne assada marinada ao vinho com batata e cenoura
	P5 - Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Filé de peixe ao molho de maracujá	- Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Bisteca	- Frango à parmegiana light
	P6 - Alcatra	- Linguiça acebolada	- Filé de frango grelhado	- Costela bovina no bafo	- Cupim	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Linguiça acebolada
ACOMPANHAMENTOS	A1 - Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco
	A2 - Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Feijão preto	- Feijão carioca
	A3 - Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão tropeiro
	A4 - Tutu de feijão	- Farofa de banana	- Feijão preto	- Macarrão ao alho e óleo	- Escondidinho de carne moída com legumes	- Farofa colorida	- Lasanha tradicional
	A5 - Couve manteiga	- Yakissoba	- Farofa tradicional	- Legumes ao toque de shoyo	- Abobrinha refogada c/ cenoura e azeitona	- Couve manteiga	- Espaguete ao alho e azeite Molhos: Bolonhesa ou branco
	A6 - Ovo frito	- Tempurá de legumes	- Couve manteiga	- Fritada de batata, tomate e queijo	- Purê de mandioquinha	- Banana frita	- Panachê de legumes colorido
	A7 - Talharim ao molho branco c/ peito de peru, azeitona preta e tomate	- Batata rústica	- Batata frita	- Vagem e cenoura no alho	- Berinjela à milanesa	- Torresmo	- Purê de batata
	A8 - Cenoura, brócolis e mandioquinha ao azeite e alho	- Caneloni de presunto e queijo ao molho rosê	- Abobrinha, cenoura e vagem c/ champignon, refogado c/ cebola, alho e ervas	- Lasanha tradicional	- Gratan de batata e palmito	- Canelone de presunto e queijo ao molho sugo	- Mandioca frita
	A9 - Batata doce assada no azeite, alecrim e sal grosso	- Legumes com broto de feijão ao toque oriental	- Macarrão ao alho e azeite	- Conchiglia de 4 queijos ao molho branco gratinado c/ parmesão	- Torta de atum	- Polenta frita	- Batata frita
SALADAS	S1 - Mix de folhas, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Mix de folhas, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Mix de folhas, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Mix de folhas, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Mix de folhas, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba
	S2 - Maionese de legumes	- Salada de batata doce queijo minas, azeitona preta e tomate cereja	- Salada de feijão fradinho	- Salpicão de frango	- Salada alemã - batata, ovo, maionese, mostarda e cebolinha	- Ovo de codorna ao vinagrete	- Ovo de codorna ao vinagrete
	S3 - Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Maionese de ovos com batata	- Maionese de legumes
	S4 - Medalhão de berinjela c/ tomate, cebola, ervas e gratinado c/ queijo	- Salada de Kani Kama, alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona	- Salpicão de verão com peru desfiado e batata	- Salada de pepino, tomatinho, salsão, champignon, alho poró e cebola	- Berinjela Queluz	- Salpicão de frango	- Salpicão de frango
	S5 - Salada detox - repolho roxo, rúcula, couve, pepino, tomate e cenoura	- Salada de couve-flor, vagem, tomate, azeitona, azeite e cebolinha	- Batatinha recheada com cheddar e cubinhos de linguiça	- Salada italiana - couve manteiga ao azeite e alho	- Salada de grão de bico c/ queijo branco, cebola, tomate, azeitona e cheiro verde	- Salada de Tomate com palmito	- Salada de Tomate com palmito

Itens extras serão cobrados à parte: Carne R\$11,90 / Massa R\$8,90 / Acomp. e salda R\$6,90

Aceitamos cartões de débito, crédito, refeição, alimentação e ticket eletrônicos. Verifique as bandeiras aceitas.



Sugestão Escolha Saudável

***PROMOÇÃO: 10 DIAS DE REFEIÇÕES POR: R\$190,00**

*Válido somente para plano individual, pagamento antecipado mediante o cadastro efetuado.