



# Almoço Express

## Monte seu prato por R\$21,90

Cardápio de Março e Abril



Escolha 1 proteína + 2 acompanhamentos + 1 salada

Ref.	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>PROTEÍNAS</b>	<b>P1</b> - Vaca atolada costela bovina com mandioca	- Atum assado com farofa de soja	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Almondegas ao molho sugo	- Bacalhau zé do pipo	- Churrasco misto - carne, frango e calabresa	- Bacalhau gratinado
	<b>P2</b> - Frango a pizzaiolo	- Carne assada marinada ao vinho e alecrim	- Frango grelhado ao molho de laranja	- Galinha com quiabo	- Moqueca de peixe capixaba	- Filé de frango grelhado	- Filé de peixe ao molho de camarão
	<b>P3</b> - Filé de peixe ao molho de espinafre	- Frango á milanesa	- Ragu de carne com tomate e cebola	- Carne seca com requeijão na moranga	- Escalope de carne ao molho madeira e champignon	- Coração de frango	- Galinha caipira
	<b>P4</b> - Bisteca	- Fraldinha assada	- Filé de peixe a portuguesa batata, pimentões, cebola e azeitona	- Linguíça acebolada	- Frango refogado com abobrinha e cenoura	- Cupim	- Churrasco de forno
	<b>P5</b> - Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Filé de frango grelhado	- Bisteca	- Frango grelhado
	<b>P6</b> - Fígado acebolado	- Coração de frango	- Bisteca	- Costela bovina no bafo	- Coração de frango	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Sobrecoxa de frango assada
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	<b>A1</b> - Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco
	<b>A2</b> - Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Feijão preto	- Feijão carioca
	<b>A3</b> - Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão tropeiro
	<b>A4</b> - Tutu de feijão	- Creme de milho	- Feijão preto	- Lasanha tradicional	- Panqueca de frango ao molho sugo gratinado c/ muçarela	- Farofa colorida	- Lasanha tradicional
	<b>A5</b> - Couve manteiga	- Quesadilla mexicana de queijo	- Farofa tradicional	- Nhoque de forno de mandioquinha e carne moída	- Talharim ao molho bechamel e gorgonzola	- Couve manteiga	- Espaguete ao alho e azeite
	<b>A6</b> - Ovo frito	- Chili ligh - carne moída, feijão, pimentões, cebola e ervas	- Couve manteiga	- Macarão ao alho e óleo molhos: bolonhesa ou bechamel	- Brócolis e batata gratinados com parmesão e ervas	- Banana frita	- Panachê de legumes colorido
	<b>A7</b> - Panqueca integral recheada de escarola e queijo branco	- Espaguete com sardinha ao molho concassê	- Torta omelete com espinafre, muçarela, tomate, cebola e salsa	- Abóbora cabotiã ao azeite e linhaça dourada	- Acelga e cenoura ralada refogada	- Torresmo	- Purê de batata
	<b>A8</b> - Farofa de banana com calabresa moída e cebolinha	- Mandioquinha, vagem e cebolinha ao alho e azeite	- Inhame, cenoura, cebola e ervilha salteados no azeite e ervas	- Escarola refogada	- Pastel de carne moída, tomate, cebola, ovos e azeitonas	- Espaguete ao azeite, alho e espinafre	- Berinjela à milanesa
	<b>A9</b> - Chuchu, vagem e cenoura refogados na manteiga	- Batata frita	- Batata doce assada	- Polenta Mole	- Mandioca grelhada na manteiga e cebolinha	- Mandioca frita	- Batata frita
<b>SALADAS</b>	<b>S1</b> - Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta
	<b>S2</b> - Maionese de legumes	- Salada mexicana repolho, cenoura, tomatinho, milho e coentro	- Salada portuguesa batata, presunto, ovo de codorna e maionese	- Salpicão de frango	- Salada de moyashi, kani kama, cenoura, cebolinha, alho poró, cebola e salsa	- Mix de folhas - alface, rúcula e agrião	- Mix de folhas - alface, rúcula e agrião
	<b>S3</b> - Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Ovo de codorna ao vinagrete	- Ovo de codorna ao vinagrete
	<b>S4</b> - Medalhão de berinjela c/ tomate, cebola, ervas e gratinado c/ queijo	- Pico de galo - tomate, cebola roxa e coentro ao toque de limão e azeite	- Salada de alho poró, tomatinho pepino, champignon e ovo de codorna	- Salada de pepino, tomatinho, salsa, champignon, cebola roxa, azeite e salsa	- Berinjela Queluz	- Pico de galo	- Couve bem fininha
	<b>S5</b> - Salada de acelga, tomate, cebola e azeitona preta	- Guacamole	- Batata bolinha ao vinagrete	- Salada italiana - couve manteiga ao azeite e alho	- Salada de penne, linhaça dourada, rúcula, tomate seco, peito de peru e muçarela	- Salpicão de frango	- Salpicão de frango

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.