



Almoço Express

Monte seu prato por R\$21,90

Cardápio de Agosto



Escolha 1 proteína + 2 acompanhamentos + 1 salada



Ref.	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PROTEÍNAS	P1 - Churrasco de forno	- Vaca atolada	- Carnes de feijoada - carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Sobrecoxa assada	- Bacalhau Queluz com pimentões, cebola e batata palha
	P2 - Filé de peixe a portuguesa	- Peixe inteiro assado ao molho de tomate	- Picadinho de carne com legumes	- Moqueca de peixe	- Carne assada
	P3 - Picadinho de carne com legumes	- Picadinho de carne com legumes	- Galinha com quiabo	- Picadinho de carne com legumes	- Picadinho de carne com legumes
	P4 - Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada
	P5 - Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de frango grelhado e acebolado
ACOMPANHAMENTOS	A1 - Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco
	A2 - Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral
	A3 - Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca ou preto	- Feijão carioca	- Feijão carioca
	A4 - Panqueca de carne ao molho sugo	- Nhoque ao molho sugo	- Couve manteiga	- Lasanha tradicional	- Torta de frango
	A5 - Macarrão ao alho e azeite	- Abobrinha, cenoura e chuchu refogados ao alho e azeite	- Banana frita	- Caneloni ao molho sugo	- Brócolis ao alho e azeite
	A6 - Batata frita	- Purê de mandioquinha	- Rodelli ao molho sugo	- Aparecidinho fitness batata doce e frango	- Batata frita
	A7 - Panachê de legumes	- Mini salgado	- Batata frita	- Macarrão ao alho e azeite	- Conchiglia ao molho branco
SALADAS	S1 - Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba
	S2 - Maionese com batata e ovos	- Salpicão de frango	- Salada grega - tomate, salsa, pepino, cebola, queijo, azeitona e azeite	- Maionese de legumes	- Salada crocante pepino e gergelim torrado
	S3 - Salada de berinjela ralada, com azeitonas, cebola e salsa	- Salada oriental Pepino, tomate, cenoura, champignon e cebola	- Salada portuguesa - batata, presunto, ovo de codorna e maionese	- Salada de couve ao alho e azeite	- Ovo de codorna ao vinagrete
	S4 - Brócolis e ovo de codorna	- Mandioquinha e cenoura cozida	- Vinagrete	- Mandioquinha e chuchu cozido	- Salada de tomate e 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.

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

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