



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
PROTEÍNAS	P1 - Bife a rolê	- Filé de peixe empanado	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Almondega ao molho sugo	- Bacalhau zé do pipó	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça
	P2 - Frango a pizzaiolo	- Fricassê de frango	- Churrasco de forno	- Galinha com quiabo	- Carne de panela	- Churrasco misto - carne, frango e calabresa
	P3 - Filé de peixe ao molho de espinafre	- Carne assada marinada ao vinho e alecrim	- Filé de peixe a portuguesa batata, pimentões, cebola e azeitona	- Polpetone de salmão	- Frango refogado com abobrinha e cenoura	- Galinha caipira
	P4 - Fígado acebolado	- Coração de frango	- Bisteca	- Costela bovina no bafo	- Fraldinha assada	- Cupim
	P5 - Filé de frango acebolado	- Filé de frango acebolado	- Filé de frango acebolado	- Filé de frango acebolado	- Filé de frango acebolado	- Filé de frango acebolado
	P6 - Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada	- Linguiça acebolada
ACOMPANHAMENTOS	A1 - 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
	A3 - Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca
	A4 - Couve manteiga	- Creme de milho	- Feijão preto	- Lasanha tradicional	- Panqueca de frango ao molho sugo gratinado c/ muçarela	- Farofa colorida
	A5 - Ovo frito	- Quesadilla mexicana de queijo	- Farofa tradicional	- Macarrão ao alho e óleo	- Escondidinho de calabresa	- Couve manteiga
	A6 - Panqueca integral recheada de escarola e queijo branco	- Espaguete ao molho cõncassê	- Couve manteiga	- Abóbora cabotiã ao azeite e linhaça dourada	- Talharim ao molho bechamel e gorgonzola	- Banana frita
	A7 - Farofa Tradicional	- Chuchu, vagem cenoura refogados na manteiga	- Torta omelete com espinafre, muçarela, tomate, cebola e salsa	- Escarola refogada	- Brócolis e batata gratinados com parmesão e ervas	- Torresmo
	A8 - Mandioquinha, vagem e cebolinha ao alho e azeite	- Batata frita	- Batata frita	- Polenta Mole	- Acelga e cenoura ralada refogada	- Espaguete ao azeite, alho e espinafre
SALADAS	S1 - Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e azeitona	- Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e pepino	- Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e azeitona	- Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e pepino	- Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e azeitona	- Mix de folhas, cenoura, tomate, cebola e pepino
	S2 - Alface americana palmito, beterraba e tomate	- Salada de rúcula com tomate seco e muçarela	- Chuchu, mandioquinha e salsa	- Salada Detox rúcula, couve, brócolis, cenoura, beterraba e tomate	- Salada de tomate, palmito e azeitona	- Salada de alface, rúcula, tomate, cebola roxa, cenoura e azeitona preta
	S3 - Brócolis com ovo de codorna temperado	- Guacamole	- Maionese de legumes	- Maionese de ovo	- Salada de pepino, tomate, cebola e pimentões	- Ovo de codorna ao vinagrete
	S4 - Berinjela Siciliana	- Salada de tomate, milho verde, palmito, cebola e salsa	- Rúcula e manga	- Salada de tomate, milho verde, palmito, cebola e salsa	- Mandioquinha, cenoura, ovo de codorna, salsa e azeite	- Maionese de legumes
	S5 - Repolho roxo e couve	- Salpicão de frango	- Salada de tomate e palmito	- Salada de pepino temperado, tomate, queijo branco e ovo de codorna	- Cenoura cozida	- 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.



***PROMOÇÃO: 10 DIAS DE REFEIÇÕES POR: R\$190,00**
* Válido somente para plano individual, pagamento antecipado mediante o cadastro efetuado.