



Almoço Express

Monte seu prato por R\$21,90

Cardápio de Setembro e Outubro



Escolha 1 proteína + 2 acompanhamentos + 1 salada



Ref.	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PROTEÍNAS	P1 - Filé Mignon ao molho de cerveja preta e cebola	- Lagarto recheado	- Carnes de feijoada - carne seca, lombo, costelinha e linguíça	- Bife a rolê	- Costelinha de porco ao molho Barbecue caseiro
	P2 - Filé de peixe com crosta de linhaça	- Filé de peixe empanado	- Sobrecoxa de frango ao creme de cebola	- Posta de salmão ao molho de alcaparras	- Bacalhau Queluz com pimentões, cebola e batata palha
	P3 - Picadinho de carne com legumes	- Filé de frango a parmegiana light	- Picadinho de carne com legumes	- Picadinho de carne com legumes	- Picadinho de carne com legumes
	P4 - Linguíça acebolada	- Picadinho de carne com legumes	- Linguíça acebolada	- Linguíça acebolada	- Linguíça acebolada
	P5 - Filé de frango grelhado e acebolado	- Linguíça acebolada	- 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 - Talharim ao molho com tomate, azeitona e manjeriçã	- Caneloni de presunto e queijo ao molho sugo	- Penne ao alho e azeite	- Lasanha tradicional	- Sofioli de 4 queijos ao molho sugo
	A5 - Torta de carne seca com requeijão, tomate, cebola e salsa	- Chuchu, cenoura e vagem ao alho e azeite	- Couve manteiga	- Nhoque ao molho sugo	- Gratan de brócolis e mandioquinha
	A6 - Batata frita	- Batata salpicada com bacon	- Banana frita	- Batata sauté com ervas	- Repolho refogado ao toque de shoyo e gengibre
	A7 - Panachê de legumes	- Escondidinho de frango	- Polenta frita	- Mini Salgado	- Batata frita
SALADAS	S1 - Mix de folhas com tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas com tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas com tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas com tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas com tomate, pepino, cenoura e beterraba
	S2 - Salada fit - batata doce, atum, tomate, cebola e salsa	- Salada de batata, ovos, cebola e salsa com maionese	- Salada de vagem, champignon e azeitonas pretas	- Salada de repolho, tomate, cebola e salsa	- Salada grega - pepino, alface, tomate, queijo fresco, cebola roxa e salsa
	S3 - Salada cozida de chuchu e mandioquinha com azeitonas	- Pico de galo tomate, cebola e coentro	- Maionese de legumes	- Beterraba cozida com cebola e salsa	- Salada de couve manteiga, repolho, tomate e cebola
	S4 - Salada de tomate com palmito	- Salada de tomate com palmito	- Vinagrete	- Salada de tomate com palmito	- Salada cozida de cenoura, mandioquinha e inhame

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.