



CARDÁPIO

Comum

1

Carne moída,
arroz, feijão
purê de batata

2

Strogonoff de
frango e arroz
branco

3

Strogonoff
de carne e
arroz branco

4

Filé de peixe ao
molho, arroz e
purê de batata

5

Lasanha de
peito de
peru e arroz

6

Bife a rolê, arroz,
feijão e mix de
legumes

7

Cubinhos de
carne, arroz,
feijão e couve

8

Dobradinha
e arroz



CARDÁPIO

Comum

9

Lasanha ao
molho branco
e arroz

10

Panqueca de
frango e arroz

11

Panqueca de
carne e arroz

12

Arroz, feijão
branco, iscas de
carne e couve

13

Costela suína ao
molho, purê de
mandioca e couve

14

Arroz, feijoada
e couve

15

Escondido de
frango e arroz

16

Escondidinho
de carne e arroz



CARDÁPIO *Comum*

17

Frango refogado
na cebola, arroz
e feijão

18

Carne seca
com abóbora,
arroz e couve

19

Carne moída,
arroz, feijão e
quiabo

20

Arroz, feijão
branco, iscas de
carne e couve





CARDÁPIO

Fitness

1

Macarrão integral
a bolonhesa e
arroz integral

2

Hamburguinhos
de carne, arroz e
purê de inhame

3

Strogonoff de
frango e arroz
integral

4

Strogonoff de
carne e arroz
integral

5

Arroz com brócolis
e cubinhos de
frango

6

Cubinhos de
frango, arroz
integral e repolho

7

Almôndegas, purê
de inhame e mix
de legumes

8

Peito de frango
grelhado, abobrinha
refogada e arroz
integral



CARDÁPIO

Fitness

9

Carne de panela, couve flor, brócolis e arroz integral

10

Carne moída, purê de abóbora e mix de legumes

11

Frango com alho poró e creme de leite, arroz e brócolis

12

Cubinhos de frango, purê de batata doce e brócolis

13

Panqueca integral de frango, arroz e mix de legumes

14

Panqueca integral de carne, arroz e berinjela refogada

15

Cubinhos de carne, arroz integral e couve





CARDÁPIO

low carb

1

Purê de inhame, cubinhos de carne, brócolis e couve flor

2

Purê de batata baroa, carne moída e mix de legumes

3

Hamburguinhas, purê de inhame e mix de legumes

4

Cubinhos de frango, purê de batata doce e brócolis

5

Almôndegas, purê de abóbora e brócolis

6

Panqueca de carne com farinha de aveia e mix de legumes

7

Panqueca de espinafre com recheio de frango ao molho branco

8

Carne de panela com purê de grão de bico e mix de legumes



CARDÁPIO

low carb

9

Frango com creme de leite e alho poró e purê de batata doce

10

Cubinhos de carne, brócolis, couve flor e mix de legumes

11

Carne moída, purê de abóbora e couve

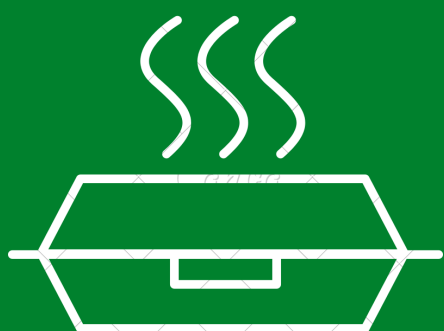
12

Carne moída, purê de batata baroa e couve



TABELA DE Preços

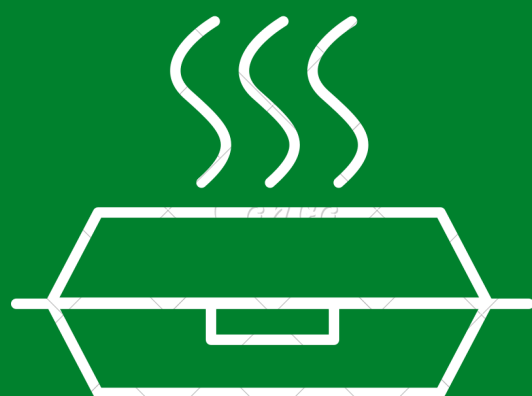
ESCOLHA A GRAMATURA DA SUA MARMITA



350G

R\$ 15,00
(à vista)

R\$ 15,75
(cartão)



400G

R\$ 17,00
(à vista)

R\$ 17,85
(cartão)

🌿 Feijoada, dobradinha e costelinha têm um acréscimo de R\$ 3,00 na tabela.

🌿 Preço válido para todos os cardápios.