***Segunda-feira***

PRATOS FRIOS

**QUICHE DO DIA**

**NAT |** mix de folhas, beterraba, morango, castanha de caju triturada e arroz negro.

**CURRY |** batata inglesa, cenoura, grão de bico, milho, maionese sem lactose e curry.

**JAPA |** alface americana, salmão cru, creme de ricota, cebolinha, gergelim, nori (alga), manga e pepino.

**PEPÊ |** massa integral, rúcula, tomate cereja, lascas de parmesão e molho pesto.

**BABEL |** torres de berinjela com creme de castanha de caju, tomate cereja, molho de tomate, e manjericão.

**PUK |** alface americana, brócolis, grão de bico, ervilhas frescas, carne de panela e lemon pepper.

**COBB |** alface americana, frango desfiado, creme de ricota, queijo gorgonzola e bacon.

**CAESAR |**alface americana, frango em tiras, bacon e parmesão.

**LEG |** brócolis, cenoura, couve-flor, abobrinha e milho.

PRATOS QUENTES

**ARROZ 7 CEREIAS COM BRÓCOLIS, CEBOLA ROXA E CRISPY DE ALHO PORÓ**

**ARROZ integral COM SHITAKE, caponata E TOMILHO**

**SOBA |** spaghetti integral com mix de legumes ao molho oriental

**MOQUECA DE BANANA COM FRANGO E BACON**

**SUFLÊ DE SALVIA, ESPINAFRE e Legumes.**

**OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE E TOMATE CEREJA**

CARNE DO DIA

**PORK SATAY |** alcatra suína ao molho vietnamita agridoce

***Terça-feira***

PRATOS FRIOS

**QUICHE DO DIA**

**PESTO DE TOMATE SECO |** massa integral ao molho pesto de tomate seco, abobrinha, tomate cereja e parmesão.

**MELOS |** alface americana, rúcula, cogumelos, abóbora, ervilhas frescas e crispy de alho poró.

**TIÊ |** couscous, carne de panela, cebolinha e caponata de legumes.

**NERO |** grão de bico, arroz negro, lentilha, tomate, cebola roxa e queijo parmesão.

**FAJITAS |** mix de folhas, rosbife de filé mignon e frango em tiras, salsa de tomates e nachos.

**CHIPS |** alface americana, chips de batata inglesa, baroa e beterraba, bacon e parmesão.

**COBB |** alface americana, frango desfiado, creme de ricota, queijo gorgonzola e bacon.

**CAESAR |**alface americana, frango em tiras, bacon e parmesão.

**LEG |** brócolis, cenoura, couve-flor, abobrinha e milho.

PRATOS QUENTES

**ARROZ TAN TAN |** arroz integral, alcatra suína desfiada, cebola roxa caramelizada no açúcar mascavo, amendoim e molho de soja.

**ARROZ INDIANO |** arroz integral, açafrão, maçã caramelizada e amêndoas.

**PENNE INTEGRAL COM BERINJELA, TOMATE, CEBOLA ROXA**

**ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO**

**CALDINHO DE BATATA BAROA COM COGUMELOS**

**HAMBURGUER DE ARROZ E SALMÃO**

CARNE DO DIA

**POLPETONE |** hambúrguer bovino com quinoa, molho de tomate caseiro e parmesão.

***Quarta-feira***

PRATOS FRIOS

**QUICHE DO DIA**

**BEET |** massa integral ao molho pesto de beterraba e manjericão.

**MIX TROPICAL |** mix de folhas, repolho roxo, manga, coentro e amendoim.

**NOA |** quinoa, grão de bico, tomate, picles de cebola roxa e manjericão.

**BELLA |** mix de folhas, queijo minas frescal, morango, cranberry, geléia de morango e granola.

**FRÔ |** mix de folhas, cubos de frango, couve-flor, mussarela de búfala e creme de ricota.

**TATAS |** batatas rústicas com caponata de legumes.

**COBB |** alface americana, frango desfiado, creme de ricota, queijo gorgonzola e bacon.

**CAESAR |**alface americana, frango em tiras, bacon e parmesão.

**LEG |** brócolis, cenoura, couve-flor, abobrinha e milho.

PRATOS QUENTES

**ARROZ INTEGRAL COM LEITE DE CÔCO E ABACAXI CARAMELIZADO**

**MEXIDÃO |** arroz integral, feijão, carne de boi desfiada, bacon e ovo cozido.

**LASANHA DE BERINJELA COM MOLHO DE TOMATE CASEIRO E CARNE MOÍDA**

**PURÊ DE ABÓBORA COM GORGONZOLA**

**FEIJÃO VEGANO |** feijão preto com pimentões amarelo e vermelho.

**SPAGUETTI INTEGRAL AO MOLHO PESTO COM COGUMELOS, PARMESÃO E ESPINAFRE**

CARNE DO DIA

Hamburguer de carne bovina com cogumelos frescos

***Quinta-feira***

PRATOS FRIOS

**QUICHE DO DIA**

**MELISSA |** abóbora assada no mel, quinoa, cenoura, parmesão e tempero verde.

**SILVA |** frango ensopado, brócolis, quiabo, alho poró e tomate cereja.

**GAMMA |** frango desfiado, repolho branco, cenoura ralada, maionese de rabanete, banana, sal, alho e pimenta do reino.

**COUSCOUs Veg |** sêmola de trigo hidratada, passas, pimentão vermelho, coentro, picles de cebola roxa, tomate cereja, castanha de caju e abacaxi caramelizado

**BIFUM |** alface americana, bifum, picles de pepino, gergelim, atum, spaghetti de cenoura e atum.

**YA-YA |** quinoa, espinafre, alcatra suína desfiada, cebola roxa, amendoim, pimenta dedo de moça, açúcar mascavo e molho de soja.

**COBB |** alface americana, frango desfiado, creme de ricota, queijo gorgonzola e bacon.

**CAESAR |**alface americana, frango em tiras, bacon e parmesão.

**LEG |** brócolis, cenoura, couve-flor, abobrinha e milho.

PRATOS QUENTES

**ARROZ INTEGRAL AO MOLHO DE BRÓCOLIS COM SALMÃO**

**BRAZUCA |** arrozes negro e integral, banana da terra, couve e pimenta dedo de moça.

**BLUE |** massa integral com repolho roxo e frango ao molho de gorgonzola.

**JÃO |** feijão preto com carne moída, quinoa, milho, pimentões amarelo e vermelho e coentro.

**TORTINHA DE PALMITO E BACALHAU**

**PURÊ DE BANANA DA TERRA COM ERVAS**

CARNE DO DIA Almondegas de carne bovina, molho de tomate e quinoa

***Sexta-feira***

PRATOS FRIOS

**QUICHE DO DIA**

**WE |** agrião, abóbora, batata baroa, kiwi e amêndoas.

**PRINCE |** repolho roxo, frango em tiras, picles de cebola roxa ao molho de gorgonzola.

**KIMCHI | bifum, acelga, alho poró, cebolinha, gengibre, pimenta dedo de moça, vinagre de mça. Nabo, paprica doce,**

**BELMONTE |** mix de folhas, banana assada, gorgonzola, bacon e carne de panela.

**EGGS |** ovo cozido, brócolis, rabanete e salsa crespa e maionese de rabanete.

**QUINOA CAPRESE |** quinoa, tomate cereja, mussarela de búfala, manjericão ao molho pesto.

**COBB |** alface americana, frango desfiado, creme de ricota, queijo gorgonzola e bacon.

**CAESAR |**alface americana, frango em tiras, bacon e parmesão.

**LEG |** brócolis, cenoura, couve-flor, abobrinha e milho.

PRATOS QUENTES

**GALYNHADA - ARROZ INTEGRAL AO MOLHO DE CHIMICHURRI COM SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA**

**BARCELONA |** arrozes negro e integral com legumes.

**MAC – macarrão de forno com berinjela, tomate, manjericão, tomate e parmesão.**

CALDINHO DE INHAME E COUVE

**QUIBE DE ABÓBORA**

**FRANGO THAI –** Leite de coco, pimentões, alecrim e frango.

CARNE DO DIA Parmeggiana

Molhos

Quentes:

Mostarda

Laranja

Frios:

Gorgonzola

Mostarda e mel

Aceto Balsamico

Caeser

Mostarda Shoyo e mel

Citrón

Morango

Pimenta

**Topping**

**Bacon**

**Parmesão**

**Crouton**