

## EXECUTIVOS

*com frango Korin, arroz biodinâmico e folhas verdes orgânicas*

### SEGUNDA

Frango marroquino com cuscuz e salada verde

Filé de truta c/ amêndoas, arroz integral e mix de legumes

### TERÇA

Risoto de camarão com legumes

Filé de peixe na crosta de quinoa, batata assada com parmesão/purê de baroa, legumes salteados e molho teriyaki

### QUARTA

Peito de frango crocante com molho de alho e mel, purê de abóbora com salada ou arroz

Peixe grelhado, cenouras baby assadas com alho, salada colorida ou arroz integral

### QUINTA

Quibe de peixe com purê de mandioquinha e salada verde

Frango ao curry com abóbora, arroz integral com gersal e salada colorida

### SEXTA

Espetinho de salmão com abobrinha e macarrão de palmito com molho asiático

Picadinho de mignon, arroz integral com amêndoas doces e legumes salteados

## VEGETARIANOS

### SEGUNDA

Curry de grão de bico com abóbora e cuscuz marroquino

### TERÇA

Hambúrguer de quinoa com arroz integral e salada verde

### QUARTA

Salada morna de quinoa com batata doce e tofu

### QUINTA

Falafel com mix de legumes e arroz integral

### SEXTA

Feijoada vegetariana com castanha do Pará assada, farofa de milho, couve e legumes

### TODOS OS DIAS

*(Servidos com salada colorida)*

Lasanha de abobrinha, berinjela e ricota

Quiche sem glúten de palmito com legumes

Quiche sem glúten de cogumelos

Arroz de Shitake e Edamame com molho oriental

Macarrão de palmito pupunha com legumes e molho de cogumelos

Hambúrguer de lentilha com purê de mandioquinha e arroz de brócolis

