

Matriarca Lanchonete e Restaurante 2024 - 29/07 a 09/08

29 a 02	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Arroz/ Arroz integral	Arroz	Arroz/ Arroz integral	Arroz	Arroz/ Arroz integral
	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
	Bolonhesa	Carne de Panela	Frango Xadrez	Feijoadinha	Panqueca de carne
	Frango Grelhado	Ovo grelhado	Suíno grelhado	Peixe empanado	Frango assado
	Macarrão	Polenta	Macarrão	Picadinho	Legumes ao molho vermelho
	Mix de legumes	Batata Solte	Abóbora refogada	Aipim	Batata Palha
	Lentilha refogada	Brócolis refogado	Repolho marinado	Batata refogada	Couve flor refogada
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Pepino	Tomate	Chuchu	Tomate
	Cenoura Crua	Cenoura cozida	Beterraba cozida	Pepino	Beterraba
	Beterraba	Grão de bico	Vinagrete	Cenoura crua	Ovo cozido
	Laranja	Mix sementes	Abacaxi	Brócolis	Mix agridoce
Suco Int.	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja
Sobremesa	Maça/Banana	Gelatina	Laranja/Maça	Gelatina	Flan de baunilha
05 a 09	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Opções quentes	Arroz	Arroz/ Arroz integral	Arroz	Arroz/ Arroz integral	Arroz
	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Vermelho
	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
	Frango com molho	Carne de panela	Bolinho de peixe	Empadão de frango	Estrogonofe de frango
	Ovo grelhado	Frango grelhado	Bolonhesa	Picadinho com batatas	Bife acebolado
	Macarrão	Aipim	Macarrão	Polenta cremoso	Macarrão
	Purê de abobora	Chuchu refogado	Batata doce	Espaguete de abobrinha	Molho ao sugo
	Granola salgada	Tutu de feijão	Brócolis e couve flor refog	Creme de milho	Mix legumes
Opções frias	Alface	Alface	Alface	Alface	Alface
	Tomate	Beterraba crua	Ovo cozido	Beterraba cozida	Maionese de batata
	Cenoura crua	Couve flor	Cenoura cozida	Couve verde	Tomate
	Pepino	Vinagrete de grão de bico	Pepino	Vagem	Cenoura crua
	Repolho	Laranja	Tomate	Manga	Repolho
Suco Int.	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja
Sobremesa	Laranja / maça	Gelatina	Banana/ maça	Gelatina	Pudim chocolate