

# CARDÁPIO SEMANAL

**2eat**  
Restaurante e lanchonete

**ondina**  
alimentação

	4-nov	5-nov	6-nov	7-nov	8-nov
	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Entrada</b>	Acelga em rodela Abobrinha no forno Vinagrete Pepino	Mix folhas de Bico Temperado Cenoura Cozida Vinagrete Grão	Repolho Branco Tomate Lua Cebollete Vinagrete	Alface Crespa Batata Doce Cenoura ralada Vinagrete	Almeirão Pepino Ralado Soja Temperada Vinagrete
<b>Prato Principal</b>	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco/Feijão Carioca	Arroz Branco/Feijão Carioca
	Cubos de Carne File de Frango Acebolado Farofa	Carne Moída Refogada File de Coxa Grelhada Abobrinha Refogada	Feijoada File de Frango Grelhado Virado de Couve	File de Frango Crocante Iscas de Carne Acebolada Legumes Soutee	Assado ao Molho Madeira Panqueca de Frango Escarola Regofada
<b>Vegetariano</b>	Proteína Soja Refogada com Legumes	Batata Gratinada	Feijoada Vegetariana	Torta de Alho Poro	Panqueca de Legumes
<b>Alternativo</b>	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Gelatina de Cereja	Laranja	Flan de coco com calda de abacaxi	Melão
<b>Suco</b>	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa

ALMOÇO

# CARDÁPIO SEMANAL

**2eat**  
Restaurante e lanchonete

**ondina**  
alimentação

11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

ALMOÇO	Entrada	Mix Folhas Beterraba Ralada Abobrinha Refogada Vinagrete	Alface Crespa Abobora Japonesa Tomate Vinagrete	Alface Lisa de Bico Cenoura Cozida Vinagrete	Grão Acelga Repolho Roxo Trigo em Grão Vinagrete	
	Prato Principal	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	
		Bife a Milanesa Frango Grelhado Repolho Mix Refogado	Iscas de Frango com Cenoura Carne Louca Farofa de Banana	Frango Grelhado Carne Moída com Legumes Macarrão ao Alho e Oleo	Bife ao Molho de Mostarda Grelhado Torta de Frango Cenoura Soutee	
	Vegetariano	Omelete 2 Queijos com oregano	Espeto de Legumes	Berinjela a pizzaiola	Torta de Legumes e queijo	
	Alternativo	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	
	Sobremesa	Melancia	Flan Baunilha com calda Crocante	Banana	Pudim de chocolate	
Suco	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa		

# CARDÁPIO SEMANAL

**2eat**  
Restaurante e lanchonete

**online**  
alimentação

	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Entrada</b>	Mix Folhas Soja ao alho Beterraba ralada Vinagrete	Alface Crespa Chuchu Cozido Tomate Vinagrete		Repolho Roxo Escarola Abobrinha ralada Vinagrete	Alface Crespa Ervilha Cozida Cenoura ralada Vinagrete
<b>Prato Principal</b>	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Feijão Carioca		Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco/ Lentilha
	File de Peixe Grelhado Isclas de Frango Legumes Soutee	Bife Grelhado Panqueca de Frango ao Sugo Farofa Simples		Mignon Suino ao Vinagrete Carne Moída Refogada Acelga Refogada	Cubos de Carne Cozido File de Frango ao Alho Farofa de Cebola
<b>Vegetariano</b>	Omelete de Queijo	Panqueca de Escarola		Proteína Soja Refogada	Espetinho de Legumes
<b>Alternativo</b>	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito		Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
<b>Sobremesa</b>	Mamão	Pudim de coco com calda de caramelo		Sagu	Fruta
<b>Suco</b>	Suco polpa	Suco Polpa		Suco Polpa	Suco Polpa

ALMOÇO

# CARDÁPIO SEMANAL

**zeat**  
Restaurante e lanchonete

**online**  
alimentação

		25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov
		Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>ALMOÇO</b>	<b>Entrada</b>	Mix Alfaces Cenoura Ralada Tomate com cebola Vinagrete	Alface Crespa Maionesa Pepino com Rabanete Vinagrete	Acelga com tomate Tabule Repolho Roxo Vinagrete	Alface Crespa Chuchu na Salsa Tomate Lua Vinagrete	Mix folhas Beterraba Cozida Cenoura ralada Vinagrete
	<b>Prato Principal</b>	Arroz Branco/ Lentilha	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco / Feijão Preto	Arroz Branco/ Feijão Carioca	Arroz Branco/ Lentilha
		Iscas de Carne ao M. Roty File de Frango Grelhado Abobora Rustica	File de Coxa Grelhada Toscana Acebolada Abobrinha Refogada	Panqueca de Frango Carne Moida Refogada Escarola Refogada	Assado ao Molho Madeira File de Frango M Alho Legumes Sautee	File de frango ao Molho Mostarda Cubos de Carne Macarrão alho e oleo
	<b>Vegetariano</b>	Abobrinha Recheada com Proteina Soja	Omelete de Queijo e Tomate	Panqueca de legumes	Proteina Refogada com Batata	Berinjela Recheada com PTS
	<b>Alternativo</b>	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito	Ovo Mexido / Frito
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi com Hortelã	Spumone de cereja	Melancia	Bolo de Cenoura com Chocolate	Banana
<b>Suco</b>	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	Suco Polpa	