

MONTHLY DINNER MENU

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1st WEEK 03/31 – 04/04	Rice, Beans, Roasted Pork Loin, Farofa	Rice, Beans, Ground Beef Meatloaf, Mashed Potatoes	Rice, Beans, Grilled Chicken, Pasta	Rice, Beans, Steak with Onions, Omelet	Rice, Beans, Pot Roast with Sauce, Baked Potatoes
2nd WEEK 04/07 – 04/11	Rice, Beans, Steak in Sauce, Mashed Potatoes	Rice, Beans, Pork Ribs, Fried Yuca	Rice, Beans, Grilled Chicken in Sauce, Polenta	Rice, Beans, Ground Beef Pancakes, Sautéed Collard Greens	Rice, Beans, Pork Loin Steak, Farofa
3rd WEEK 04/14 – 04/18	Rice, Beans, Ground Beef Meatloaf, Fried Rice Balls	Rice, Beans, Chicken Milanese, Lasagna	Rice, Beans, Pot Roast with Sauce, Mashed Potatoes	Rice, Beans, Pork Ribs, Fried Yuca	Rice, Beans, Ground Beef Pancakes or Fish, Pasta
4th WEEK 04/21 – 04/25	Rice, Beans, Pork Loin Steak, Fried Yuca	Rice, Beans, Grilled Chicken in Sauce, Lasagna	Rice, Beans, Steak with Onions, Omelet	Rice, Beans, Chicken Pancakes, Baked Potatoes	Rice, Beans, Pork Ribs, Farofa
5th WEEK 04/28 – 05/02	Rice, Beans, Ground Beef Pancakes, Sautéed Collard Greens	Rice, Beans, Chicken Milanese, Lasagna	Rice, Beans, Roasted Pork Loin, Farofa	Rice, Beans, Ground Beef Meatloaf, Mashed Potatoes	Rice, Beans, Pork Ribs, Fried Yuca

FAROFA – TOASTED YUCA and CORN FLAKES FLOUR WITH VEGETABLES AND BACON

PRICE:	Individual (1)	\$11.00 Per Day (Serves one person)
	Couple (2)	\$22.00 Per Day (Serves two people)
	Family (3)	\$30.00 Per Day (Serves three people)
	Family (4)	\$41.00 Per Day (Serves four people)



IF YOU ARE ALLERGIC TO ANY INGREDIENTS OR MEATS, PLEASE LET US KNOW. THANK YOU!!!

**CARDÁPIO MENSAL
(JANTAR)**

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA 03/31 – 04/04	Arroz, Feijão, Lombo Assado, Farofa	Arroz, Feijão, Rocambole de Carne Moida, Purê de Batata	Arroz, Feijão, Frango Grelhado, Macarrão	Arroz, Feijão, Bife Acebolado, Omelete	Arroz, Feijão, Carne Assada ao Molho, Batata Assada
2ª SEMANA 04/07 – 04/11	Arroz, Feijão, Bife ao Molho, Purê de Batata	Arroz, Feijão, Costelinha de Porco, Mandioca Frita	Arroz, Feijão, Frango Grelhado ao Molho, Macarrão	Arroz, Feijão, Panqueca de Carne, Couve Refogada	Arroz, Feijão, Bife de Lombo, Farofa
3ª SEMANA 04/14 – 04/18	Arroz, Feijão, Rocambole de Carne Moida, Bolinho de Arroz	Arroz, Feijão, Frango à Milanesa, Lasanha	Arroz, Feijão, Carne ao Molho Madeira e Purê de Batata	Arroz, Feijão, Costelinha de Porco, Mandioca Frita	Arroz, Feijão, Panqueca de Carne ou Peixe, Macarrão
4ª SEMANA 04/21 – 04/25	Arroz, Feijão, Bife de Lombo, Mandioca Frita	Arroz, Feijão, Frango Grelhado ao Molho, Lasanha	Arroz, Feijão, Bife Acebolado, Omelete	Arroz, Feijão, Panqueca de Frango, Batata Assada	Arroz, Feijão, Costelinha de Porco, Farofa
5ª SEMANA 04/28 – 05/02	Arroz, Feijão, Panqueca de Carne, Couve Refogada	Arroz, Feijão, Frango a Milanesa, Lasanha	Arroz, Feijão, Lombo Assado, Farofa	Arroz, Feijão, Rocambole de Carne Moida, Purê de Batata	Arroz, Feijão, Costelinha de Porco, Mandioca Frita

PREÇO:	Individual (1)	\$11.00 Por Dia (Serve uma Pessoa)
	Casal (2)	\$22.00 Por Dia (Serve duas Pessoas)
	Família (3)	\$30.00 Por Dia (Serve três Pessoas)
	Família (4)	\$41.00 Por Dia (Serve quatro Pessoas)

SE VOCÊ FOR ALÉRGICO A QUALQUER INGREDIENTE, POR FAVOR INFORMA-NOS!
SE VOCÊ NÃO COME ALGUME TIPO DE CARNE, PODEMOS SUBSTITUIR. PEDIMOS QUE NOS AVISA COM ANTECEDÊNCIA. OBRIGADO!



HEALTHY MONTHLY DINNER

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1st WEEK 03/31 – 04/04	Quinoa, Brazilian Style Stuffed Potatoes with Ground Beef	Whole Wheat Pasta with Vegetables, Meatballs	Brown Rice, Eggplant Rolls with Ground Beef	Mashed Sweet Potatoes, Grilled Fish	Zucchini Noodles, Grilled Chicken
2nd WEEK 04/07 – 04/11	Vegetable Rice, Steak with Onions	Brown Rice, Crunch Fish	Cheese Rondelli, Ground Beef Meatloaf	Lasagna with Vegetables, Chicken Cutlet	Brown Rice, Stuffed Steak Rolls
3rd WEEK 04/14 – 04/18	Quinoa Salad and Baked Kibbeh	Whole Wheat Pasta with Bolognese Sauce, Meatballs	Brown Rice, Fish in Sauce	Cauliflower and Broccolis Rice, Steak with Onions	Quinoa, Grilled Fish in Sauce
4th WEEK 04/21 – 04/25	Lasagna, Steak Strips	Brown Rice, Brazilian Style Fish Stew	Quinoa Salad, Baked Kibbeh	Vegetable Rice, Fish Pancakes	Whole Wheat Pasta with Creamy Sauce, Grilled Chicken
5th WEEK 04/28 – 05/02	Brown Rice, Pot Roast in Sauce	Quinoa, Grilled Chicken in Sauce	Zucchini Noodles, Meatballs	Vegetable Rice, Fish in Sauce	Whole Wheat Pasta, Ground Beef Meatloaf

PRICE:	Individual (1)	\$13.00 Per Day (Serves one person)
	Couple (2)	\$26.00 Per Day (Serves two people)
	Family (3)	\$39.00 Per Day (Serves three people)
	Family (4)	\$49.00 Per Day (Serves four people)



IF YOU ARE ALLERGIC TO ANY INGRIDENTS OR MEATS, PLEASE LET US KNOW. THANK YOU!!!

**CARDAPIO MENSAL SAUDAVEL
(JANTAR)**

SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª SEMANA 03/31 – 04/04	Quinoa, Batata Recheada com Carne Moida	Macarrão Integral com Vegetais, Almondegas	Arroz Integral, Rolinho de Berinjela com Carne	Purê de Batata Doce, Peixe Grelhado	Macarrão de Abobrinha, Frango Grelhado
2ª SEMANA 04/07 – 04/11	Arroz de Vegetais, Bife Acebolado	Arroz Integral, Peixe Crocante	Rondeli de Queijo, Rocambole de Carne	Lasanha com Vegetais, Frango a Milanesa	Arroz Integral, Bife à Rolê
3ª SEMANA 04/14 – 04/18	Salada de Quinoa e Kibe Assado	Macarrão ao Molho Bolonesa, Almondegas	Arroz Integral, Peixe ao Molho	Arroz de Couve Flor e Brócolis, Bife Acebolado	Quinoa, Peixe Grelhado ao Molho
4ª SEMANA 04/21 – 04/25	Lasanha, Tirinha de Bife	Arroz Integral, Moqueca de Peixe	Salada de Quinoa, Kibe Assado	Arroz de Vegetais, Panqueca de Peixe	Macarrão Integral ao Molho Branco, Frango Grelhado
5ª SEMANA 04/28 – 05/02	Arroz Integral, Carne Assada ao Molho	Quinoa, Frango Grelhado ao Molho	Macarrão de Abobrinha, Almôndegas	Arroz de Vegetais, Peixe ao Molho	Macarrão Integral, Rocambole de Carne Moida

PREÇO:	Individual (1)	\$13.00 Por Dia (Serve uma Pessoa)
	Casal (2)	\$26.00 Por Dia (Serve duas Pessoas)
	Família (3)	\$39.00 Por Dia (Serve três Pessoas)
	Família (4)	\$49.00 Por Dia (Serve quatro Pessoas)

SE VOCÊ FOR ALÉRGICO A QUALQUER INGREDIENTE, POR FAVOR INFORMA-NOS!
SE VOCÊ NÃO COME ALGUME TIPO DE CARNE, PODEMOS SUBSTITUIR. PEDIMOS QUE NOS AVISA COM
ANTECEDÊNCIA. OBRIGADO!

