

Segunda-feira Asiática

Grão de bico tikka massala com agrião
Curry de lentilha com inhame
Abóbora assada com gengibre, melado e shoyu
Torta de jaca verde
Rolinho primavera de legumes
Refogado oriental com casca de banana
Purê de batata doce com cebola caramelizada
Arroz colorido integral (cenoura, ervilha e milho)
Arroz branco
Feijão preto

Terça-feira Mediterrânea

Lasanha bolognesi com proteína de soja
Estrogonofe de berinjela c/ champignon
Chips de batata inglesa
Legumes assados com ervas aromáticas
Purê de cenoura com tomilho
Batalhoada c/ grão de bico e alga kombu
Farofa de tofu mexido
Arroz integral com brócolis
Arroz branco
Feijão carioca

Quarta-feira Latina

Chilli beans
Jaca ao molho barbecue
Torta de milho com mangará (coração da bananeira)
Banana da terra assada
Tortilhas de milho
Legumes assados com ervas aromáticas
Pastel de queijo de castanha
Arroz integral com espinafre
Arroz branco
Feijão preto

Quinta-feira Brasileira

Feijoada com linguiça de soja, inhame e abóbora
Bobó de grão de bico e alga wakame
Farofa de cenoura e alho poró
Couve refogada
Banana empanada frita
Creme de milho
Torta de shimeji c/ cenoura
Arroz branco
Arroz integral
Feijão carioca

Sexta-feira Árabe

Quibe de abóbora frito
Charuto de repolho c/ proteína de soja
Legumes assados c/ ervas aromáticas
Grão de bico refogado com batata e espinafre
Farofa crocante de proteína de soja
Tofu ao molho madeira
Pão sírio
Arroz mjadra (c/ lentilhas e cebola caramelizada)
Arroz branco
Feijão preto

Sábado Baiano

Moqueca de banana da terra c/ alga wakame
Acarajé (bolinho de feijão fradinho frito)
Caruru (refogado de quiabo e dendê)
Vatapá (pão, leite de coco e tempero baiano)
Farofa de coco seco
Refogado de soja c/ vagem
Torta de brócolis c/ alho poró
Arroz de cuxá c/ pimentões e alga kombu
Arroz integral
Feijão carioca

FAZ 
BEM

Buffet self-service R\$ 66,90/kg.

Segunda a sábado, de 10h às 15h.

 **fazbemb**

 **61 99960-5233**