

## 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**