



CARDÁPIO

MARRA'S GOURMET

Vegano e Vegetariano



BOBO DE SHITAKE

- OPÇÃO 1: Batata baroa com abóbora
- OPÇÃO 2: Cenoura com inhame
- OPÇÃO 3: Aipim com abóbora
- OPÇÃO 4: Batata baroa com cenoura

RISOTO DE QUINOA

- OPÇÃO 1: Cenoura com abobrinha
- OPÇÃO 2: Shitake com cenoura
- OPÇÃO 3: Shitake com nozes
- OPÇÃO 4: Abobrinha com cenoura e nozes

TABULE DE QUINOA

- OPÇÃO 1: Cenoura com abobrinha
- OPÇÃO 2: Shitake com cenoura
- OPÇÃO 3: Shitake com nozes

ESCONDIDINHO DE COGUMELOS

- OPÇÃO 1: Batata baroa
- OPÇÃO 2: Abóbora
- OPÇÃO 3: Inhame
- OPÇÃO 4: Cenoura

CANELONE MASSA INTEGRAL PRÉ COZIDA

- OPÇÃO 1: Shitake
- OPÇÃO 2: Berinjela
- OPÇÃO 3: Ricota com espinafre
- OPÇÃO 4: Proteína de soja

HAMBURGUER

- OPÇÃO 1: Quinoa e Batata doce
- OPÇÃO 2: Lentilha
- OPÇÃO 3: Grão de bico
- OPÇÃO 4: Lentilha com espinafre

MACARRÃO

- OPÇÃO 1: Abobrinha
- OPÇÃO 2: Cenoura
- OPÇÃO 3: Integral com cenoura
- OPÇÃO 4: Abobrinha com cenoura

SUFLÊ

- OPÇÃO 1: Cenoura com brócolis
- OPÇÃO 2: Tofu e cogumelos
- OPÇÃO 3: Espinafre com cenoura
- OPÇÃO 4: Espinafre e tofu

SALADA DE BROTO DE FEIJÃO

- OPÇÃO 1: Cogumelos
- OPÇÃO 2: Cenoura com nozes
- OPÇÃO 3: Brócolis e cenoura
- OPÇÃO 4: Cenoura e cogumelos

PANQUECA VEGANA

- OPÇÃO 1: Proteína de soja
- OPÇÃO 2: Cenoura e brócolis
- OPÇÃO 3: Shitake
- OPÇÃO 4: Cenoura e cogumelos

SALADA DE SOJA

- OPÇÃO 1: Cenoura e vagem francesa
- OPÇÃO 2: Abobrinha e cenoura
- OPÇÃO 3: Cogumelos e cenoura
- OPÇÃO 4: Brócolis e cenoura

CUZCUZ MARROQUINO

- OPÇÃO 1: Cenoura e vagem francesa
- OPÇÃO 2: Abobrinha e cenoura
- OPÇÃO 3: Cogumelos e cenoura
- OPÇÃO 4: Brócolis, cenoura e nozes

EMPADÃO VEGANO

- OPÇÃO 1: Palmito tofu
- OPÇÃO 2: Cenoura, palmito e tofu
- OPÇÃO 3: Cogumelos, cenoura e tofu
- OPÇÃO 4: Cenoura, brócolis, vagem francesa e tofu

PANACHE

- OPÇÃO 1: Brócolis com cenoura
- OPÇÃO 2: Cenoura e vagem francesa
- OPÇÃO 3: Brócolis, cenoura e vagem francesa
- OPÇÃO 4: Cenoura e palmito

ARROZ

- OPÇÃO 1: integral
- OPÇÃO 2: Couve flor
- OPÇÃO 3: 7 grãos
- OPÇÃO 4: 7 cereais

STROGONOFF VEGANO

- OPÇÃO 1:
- OPÇÃO 2: Proteína de soja e cogumelos
- OPÇÃO 3: Palmito e cogumelos
- OPÇÃO 4: Grão de bico e cogumelos

FEIJOADA VEGANA

- OPÇÃO 1: Tofu defumado, cenoura e cogumelos
- OPÇÃO 2: Proteína de soja, salsicha vegetal
- OPÇÃO 3: Nabo e tofu
- OPÇÃO 4: Berinjela, abobrinha, salsicha vegetal

FAROFA DE FIBRAS

- OPÇÃO 1: Quinoa em flocos e farinha linhaca
- OPÇÃO 2: Germen de trigo
- OPÇÃO 3: Farelo e aveia fina
- OPÇÃO 4: Farinha de mandioca



CARDÁPIO

MARRA'S GOURMET

Vegano e Vegetariano



SALPICÃO VEGANO

- OPÇÃO 1: Repolho e cenoura
- OPÇÃO 2: Cenoura e amendoas
- OPÇÃO 3: Tofu defumado e cenoura
- OPÇÃO 4: Tofu defumado, cenoura e vagem francesa

CAPONATA

- OPÇÃO 1: Berinjela
- OPÇÃO 2: Abobrinha
- OPÇÃO 3: Berinjela e abobrinha
- OPÇÃO 4: Cogumelos

PURÊ

- OPÇÃO 1: Banana da terra
- OPÇÃO 2: Grão de bico
- OPÇÃO 3: Batata baroa
- OPÇÃO 4: Abóbora

CREME

- OPÇÃO 1: Inhame
- OPÇÃO 2: Cenoura
- OPÇÃO 3: Couve-flor
- OPÇÃO 4: Batata doce

ALMONDEGAS

- OPÇÃO 1: Quinoa e Batata doce
- OPÇÃO 2: Lentilha
- OPÇÃO 3: Grão de bico
- OPÇÃO 4: Lentilha com espinafre

FEIJÃO

- OPÇÃO 1: Preto
- OPÇÃO 2: Vermelho
- OPÇÃO 3: Carioca
- OPÇÃO 4: Manteiga

SALADA DE GRÃO

- OPÇÃO 1: Feijão branco
- OPÇÃO 2: Feijão fradinho
- OPÇÃO 3: Grão de bico
- OPÇÃO 4: Soja

CHARUTO

- OPÇÃO 1: Repolho com proteína de soja
- OPÇÃO 2: Couve com proteína de soja
- OPÇÃO 3: Repolho com cogumelos e cenoura
- OPÇÃO 4: Couve com cogumelos e cenoura

RATATOUILLE

- OPÇÃO 1: Berinjela e abobrinha
- OPÇÃO 2: Berinjela e cenoura
- OPÇÃO 3: Cenoura e abobrinha
- OPÇÃO 4: Berinjela, abobrinha e cenoura

KIBE

- OPÇÃO 1: Berinjela com trigo
- OPÇÃO 2: Quinoa com abóbora
- OPÇÃO 3: Cenoura e abobrinha com trigo
- OPÇÃO 4: Trigo, proteína e soja

BARQUINHO

- OPÇÃO 1: Chuchu
- OPÇÃO 2: Berinjela
- OPÇÃO 3: Abobrinha
- OPÇÃO 4: Pimentão

LASANHA

- OPÇÃO 1: Abobrinha
- OPÇÃO 2: Berinjela
- OPÇÃO 3: Cogumelos
- OPÇÃO 4: Proteína de soja

ESCONDIDINHO DE SOJA

- OPÇÃO 1: Batata doce
- OPÇÃO 2: Abóbora
- OPÇÃO 3: Inhame
- OPÇÃO 4: Cenoura

QUICHE MASSA DE GRÃO DE BICO

- OPÇÃO 1: Tofu e rúcula
- OPÇÃO 2: Palmito e tofu
- OPÇÃO 3: inhame
- OPÇÃO 4: Cenoura

CREME

- OPÇÃO 1: Palmito
- OPÇÃO 2: Caldo verde
- OPÇÃO 3: Milho
- OPÇÃO 4: Ervilha



CARDÁPIO

MARRA'S GOURMET

Lowcarb



KIBE

OPÇÃO 1: Carne, recheado com queijo

OPÇÃO 2: Berinjela com queijo

OPÇÃO 3: Trigo (sem carne) e recheado com queijo

OPÇÃO 4: Carne com recheio de brócolis, cenoura e queijo

BARQUINHO

OPÇÃO 1: Berinjela

OPÇÃO 2: Abobrinha

OPÇÃO 3: Pimentão

OPÇÃO 4: Chuchu

LASANHA

OPÇÃO 1: Quinoa massa e frango

OPÇÃO 2: Berinjela e carne

OPÇÃO 3: Abobrinha e carne

MACARRÃO

OPÇÃO 1: Abobrinha

OPÇÃO 2: Cenoura

RATATOUILLE

OPÇÃO 1: Berinjela e abobrinha

OPÇÃO 2: Berinjela e cenoura

OPÇÃO 3: Cenoura e abobrinha

OPÇÃO 4: Cogumelos

CAPONATA

OPÇÃO 1: Berinjela

OPÇÃO 2: Abobrinha

OPÇÃO 3: Berinjela e abobrinha

OPÇÃO 4: Cogumelos

LEGUMES AO MOLHO

OPÇÃO 1: Cenoura, vagem francesa e cogumelos

OPÇÃO 2: Cenoura, vagem francesa e carne

OPÇÃO 3: Abobrinha, cenoura e cogumelos

OPÇÃO 4: Abobrinha, cenoura e carne

ARROZ

OPÇÃO 1: Couve flor e cogumelos

OPÇÃO 2: Brócolis

OPÇÃO 4: Couve com cogumelos

MIGNON

OPÇÃO 1: Mostarda e mel

OPÇÃO 2: Acebolado

OPÇÃO 3: Acebolado e champion

OPÇÃO 4: Molho madeira

FILE DE FRGANO EM CUBOS

OPÇÃO 1: Creme de queijo e tomilho

OPÇÃO 2: Tomilho

OPÇÃO 3: Creme de queijo e alecrim

OPÇÃO 4: Alecrim

FILE DE FRGANO EM CUBOS

OPÇÃO 1: Grelhado

OPÇÃO 2: Curry

OPÇÃO 3: Creme de queijo e curry

OPÇÃO 4: Creme de queijo

SALMÃO

OPÇÃO 1: Assado

OPÇÃO 2: Assado shoyu

OPÇÃO 3: Ceviche

OPÇÃO 4: Grelhado

CARNE

OPÇÃO 1: Picanha

OPÇÃO 2: Churrasquinho

OPÇÃO 3: Parmediana

OPÇÃO 4: Assada

BACALHAU

OPÇÃO 1: Espiritual

OPÇÃO 2: Fricassee

OPÇÃO 3: Gomes de sa

OPÇÃO 4: Ze pipo

FRANGO

OPÇÃO 1: Drumet assado

OPÇÃO 2: Drumel ao molho

OPÇÃO 3: Sobrecoxa assada, shoyu

OPÇÃO 4: Sobrecoxa ao molho

PANACHE (SALTEADOS)

OPÇÃO 1: Brócolis e cenoura

OPÇÃO 2: Vagem francesa e couve-flor

OPÇÃO 3: Cenoura e vagem francesa

OPÇÃO 4: Cenoura, brócolis e palmito

REFOGADOS

OPÇÃO 1: Couve

OPÇÃO 2: Espinafre

OPÇÃO 3: Rúcula

OPÇÃO 4: Acelga



CARDÁPIO

MARRA'S GOURMET

Lowcarb

PAPILLOTE DE LINGUADO

OPÇÃO 1: Cenoura e abobrinha

OPÇÃO 2: Brócolis e cenoura

OPÇÃO 3: Vagem francesa e cenoura

OPÇÃO 4: Vagem francesa, cenoura e brócolis

COUVE-FLOR

OPÇÃO 1: Sufle

OPÇÃO 2: Gratinada

OPÇÃO 3: Arroz

OPÇÃO 4: Vapor

ROCAMBOLE

OPÇÃO 1: Frango

OPÇÃO 2: Carne

OPÇÃO 3: Espinafre

CREME

OPÇÃO 3: Palmito

OPÇÃO 3: Couve-flor

OPÇÃO 3: Baroa

OPÇÃO 4: Inhame

STROGONOFF

OPÇÃO 1: Carne

OPÇÃO 2: Frango

OPÇÃO 3: Cogumelos

OPÇÃO 4: Camarão

ALMODEGAS

OPÇÃO 1: Quinoa e batata doce

OPÇÃO 2: Lentilha

OPÇÃO 3: Grão de bico

OPÇÃO 4: Lentilha com cenoura



PURÊ

OPÇÃO 1: Espinafre com queijo

OPÇÃO 2: Batata doce

OMELETE DE FORNO

OPÇÃO 1: Espinafre com queijo

OPÇÃO 2: Queijo, presunto e tomate

OPÇÃO 3: Cenoura, vagem francesa, brócolis e queijo

OPÇÃO 4: Cogumelos, cenoura e queijo

FRICASSÉ

OPÇÃO 1: Abóbora

OPÇÃO 2: Tradicional com milho

OPÇÃO 3: Low Carb

SARDINHA PANELA DE PRESSÃO

CARNE MOÍDA MODA ÁRABE

BOBO

OPÇÃO 1: Couve-flor, abóbora e camarão

OPÇÃO 2: Couve-flor, abóbora e cogumelos

OPÇÃO 3: Couve-flor, abóbora e frango

OPÇÃO 4: Couve-flor e abóbora



OSSO BUCO COM LEGUMES

OPÇÃO 1: Cenoura e vagem francesa

OPÇÃO 2: Cenoura e abobrinha

OPÇÃO 3: Cenoura e brócolis

OPÇÃO 4: Cenoura e berinjela

FRANGO A MODA ORIENTAL

PANQUECA

OPÇÃO 1: Espinafre com queijo e peito de peru

OPÇÃO 2: Cenoura e peito de peru

SALPICÃO

SUFLÊ

OPÇÃO 1: Chuchu

OPÇÃO 2: Cenoura

OPÇÃO 3: Brócolis e cenoura

OPÇÃO 4: Cenoura e espinafre

CHARUTO

OPÇÃO 1: Repolho com carne

OPÇÃO 2: Couve com carne

OPÇÃO 3: Repolho e legumes

OPÇÃO 4: Couve e legumes



CARDÁPIO

MARRA'S GOURMET

Tradicional



EMPADÃO

- OPÇÃO 1: Frango
- OPÇÃO 2: Frango com palmito
- OPÇÃO 3: Camarão
- OPÇÃO 4: Queijo

PARMEGIANA

- OPÇÃO 1: Frango
- OPÇÃO 2: Carne
- OPÇÃO 3: Berinjela

PENNE

- OPÇÃO 1: Molho funghi
- OPÇÃO 2: Cogumelos
- OPÇÃO 3: Bolonhesa
- OPÇÃO 4: Parisiense

CARNE DE SOL

- OPÇÃO 1: Escondidinho
- OPÇÃO 2: Fricassé
- OPÇÃO 3: Aipim
- OPÇÃO 4: Abóbora

TORTA SALGADA

- OPÇÃO 1: Palmito
- OPÇÃO 2: Frango
- OPÇÃO 3: Atum
- OPÇÃO 4: Queijo

FEIJOADA

BAIÃO DE DOIS

CATADO DE SIRI

CASSULET

MOQUECA

CARNE DE SOL

PICANHA AVESSE

CARNE DE SOL

ROBISFE

TORTA SALGADA

ANGU E BAIANA

Mônica Marra

 **(21) 99193-4292**

 **Rio de Janeiro - RJ**