



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

sodexo  
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

CARDÁPIO - ALMOÇO (E.F.I/E.F.II/ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)

DATA	PRATOS BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOPA	SOBREMESA I	SOBREMESA II	BEBIDA
01/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	ACELGA	SALADA DE FEIJÃO FRADINHO	FRICASSÉ DE FRANGO	BIFE GRELHADO	ABOBRINHA RECHEADA COM SOJA	MANDIOCA COZIDA	ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	CALDO VERDE	MAÇÃ	BANANA	SUCO
04/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	ALFACE AMERICANA	BETERRABA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CAPELETI DE CARNE	OMELETE DE FORNO	CENOURA COZIDA	BERINJELA À PARMEGIANA	CEBOLA	GELATINA DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	SUCO
05/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE COM AZEITONA	ALFACE ROXA	MILHO COM ERVILHA	FILÉ DE PEIXE ASSADO AO MOLHO DE ESPINAFRE	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	PANQUECA VEGETARIANA	PURÊ DE BATATAS	BRÓCOLIS NO VAPOR	CANJA	MELÃO	LARANJA	SUCO
06/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	MIX DE FOLHAS (RÚCULA COM ACELGA)	BATATA DOCE	COXA E SOBRECOXA ASSADA	BIFE À PIZZAIOLO	TOMATE RECHEADO COM SOJA	FAROFA DE BANANA	CHUCHU REFOGADO	LEGUMES	MOUSSE DE LIMÃO	MELANCIA	SUCO
07/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	MIX DE ALFACE (CRESPA E ROXA)	PEPINO	QUIBE ASSADO	CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO	STROGONOFF VEGETARIANO	LEGUMES GRELHADOS	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE QUEIJO	CALDO DE FEIJÃO	ABACAXI	MAMÃO	SUCO
08/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE COM CEBOLINHA	ALFACE LISA	MACARRONESE	FILÉ DE FRANGO À MILANESA	CARNE COZIDA	TORTA DE QUEIJO	COUVE FLOR GRATINADA	FAROFA DE CENOURA	CREME DE ESPANFRE	GELATINA DE MORANGO	SALADA DE FRUTAS	SUCO
11/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE COM SALSINHA	ALFACE AMERICANA	OVO COZIDO COM CEBOLINHA	COXA E SOBRECOXA ASSADA	PICADINHO DE CARNE COM MILHO E ERVILHA	ALMÔNDEGA DE SOJA	ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	ABOBRINHA GRELHADA	MANDIOQUINHA COM CARNE SECA	MAMÃO	BANANA	SUCO
12/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE	AGRIÃO COM ABACAXI	BRÓCOLIS	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE MANJERICÃO	BIFE A ROLÊ	BATATA RECHEADA COM SOJA	MANDIOCA SAUTÉ	CAPELETI DE CARNE	LENTILHA	GELATINA DE CEREJA	ABACAXI	SUCO
13/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	ALFACE ROXA COM LARANJA	SALADA DE GRÃO DE BICO	COXA E SOBRECOXA GRELHADA	STROGONOFF DE CARNE	BOLINHO VEGETARIANO	BATATA CORADA	LEGUMES REFOGADOS	CANJA	BANANA	LARANJA	SUCO
14/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO CARIOCA	TOMATE COM MANJERICÃO	ALFACE CRESPA	SALADA DE BATATA COM OVOS	PEITO DE FRANGO GRELHADO	ALMÔNDEGA DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE	SUFLÊ DE LEGUMES	FAROFA DE OVOS	VAGEM MACARRÃO SAUTÉ	CALDO VERDE	PAVÊ DE CHOCOLATE	MELÃO	SUCO
15/dez	ARROZ BRANCO/INTEGRAL FEIJÃO PRETO	TOMATE	RÚCULA COM OVO COZIDO	BETERRABA RALADA	LASANHA DE FRANGO	CARNE EM CUBOS COM CENOURA	ESCONDIDINHO DE GRÃO DE BICO	BATATA NOISSETE	BRÓCOLIS NO VAPOR	LEGUMES	GELATINA DE UVA	SALADA DE FRUTAS	SUCO

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Yasmin Bessa Cesarino/Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. A opção proteica vegetariana será servida no serviço empratado a pedido do comensal.