



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 (ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)																							
	2-May	3-May	4-May	7-May	8-May	9-May	10-May	11-May	14-May	15-May	16-May	17-May	18-May	21-May	22-May	23-May	24-May	25-May	28-May	29-May	30-May	31-May	
SALADA 1	Tomate	Tomate	Tomate	Salada show: Aflice americana, aflice creoles, aflice rose, rúcula, aglio, milho, ervilha, batata cozida, queijo e pato de peru em cubos, azeitona, uva preta, croquetes, margarina, salsinha e cebolinha / Molho: mostarda com mel, italiano e Caesar.	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	
SALADA 2	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice		Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice	Mix de Aflice
SALADA 3	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida		Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada
SALADA 4	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida		Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada
SALADA 5	Aglio com manga	Espinhe	Salada Caesar		Mostarda	Rúcula com laranja	Espinhe	Salada Caesar	Rúcula com laranja	Mostarda	Aglio com manga	Espinhe	Salada Caesar	Rúcula com laranja	Mostarda	Aglio com manga	Espinhe	Rúcula com laranja	Mostarda	Aglio com manga	Espinhe	Rúcula com laranja	Mostarda
SALADA 6	Pepino	Salpicão de frango	Milho refogado		Salada caprese	Vagem	Salpicão de frango	Milho refogado	Vagem	Salada caprese	Pepino	Salpicão de frango	Milho refogado	Vagem	Salada caprese	Pepino	Salpicão de frango	Vagem	Salada caprese	Pepino	Salpicão de frango	Vagem	Salada caprese
SALADA 7	Salada de batata doce	Tabule	Ervilha		Salada picante de berinjela	Salada tricolor	Tabule	Ervilha	Salada tricolor	Salada picante de berinjela	Salada de batata doce	Tabule	Ervilha	Salada tricolor	Salada picante de berinjela	Salada de batata doce	Tabule	Salada tricolor	Salada picante de berinjela	Salada de batata doce	Tabule	Salada tricolor	Salada picante de berinjela
SALADA 8	Salada brasileira	Brócolis	Couve flor com milho		Mix de legumes	Batata bolinha em conserva	Brócolis	Batata bolinha em conserva	Couve flor com milho	Mix de legumes	Salada brasileira	Brócolis	Batata bolinha em conserva	Couve flor com milho	Mix de legumes	Salada brasileira	Brócolis	Couve flor com milho	Mix de legumes	Salada brasileira	Brócolis	Couve flor com milho	Mix de legumes
SALADA 9	Salada de chuchu	Salada tropical	Maionesa de legumes		Salada crocante (maiz, cenoura repolho)	Salada de grão de bico	Salada tropical	Maionesa de legumes	Salada de grão de bico	Salada crocante (maiz, cenoura repolho)	Salada de macarrão com atum	Salada tropical	Maionesa de legumes	Salada de grão de bico	Salada crocante (maiz, cenoura repolho)	Salada de macarrão com atum	Salada tropical	Salada de grão de bico	Salada crocante (maiz, cenoura repolho)	Salada de macarrão com atum	Salada tropical	Salada de grão de bico	Salada crocante (maiz, cenoura repolho)
SALADA 10	Salada Garden (tomate, repolho rose, aflice, croutons)	Salada Panamella (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Soja ao vinagrete		Couve flor com milho	Maionesa de batata com ovo	Salada Garden (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Soja ao vinagrete	Maionesa de batata com ovo	Couve flor com milho	Salada Garden (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Salada Panamella (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Soja ao vinagrete	Maionesa de batata com ovo	Couve flor com milho	Salada Garden (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Salada Panamella (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Soja ao vinagrete	Maionesa de batata com ovo	Couve flor com milho	Salada Garden (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Salada Panamella (tomate verde, azeitona verde, queijo e margarina)	Soja ao vinagrete
MOLHOS P/ SALADA	Vinagrete / Molho Rosé	Vinagrete / Molho Italiano	Vinagrete / Azeite com limão	Vinagrete / Molho Gof	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Italiano	Vinagrete / Azeite com limão	Vinagrete / Molho Gof	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Rosé	Vinagrete / Molho Italiano	Vinagrete / Azeite com limão	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Gof	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Italiano	Vinagrete / Molho Rosé	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Italiano	Vinagrete / Azeite com limão	Vinagrete / Molho de ervas	Vinagrete / Molho Rosé	
PRATOS BASE	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carolina	
ACOMPANHAMENTO	Tutu de feijão	Feijão tropeiro	Arroz carreteiro	Feijão tropeiro com feijão branco	Arroz à Grega	Arroz com brócolis	Tutu de feijão	Arroz com ovo	Arroz boro boro	Arroz com lentilha	Arroz carreteiro	Tutu de feijão	Arroz com ovo	Arroz boro boro	Arroz com lentilha	Arroz carreteiro	Tutu de feijão	Arroz com ovo	Arroz boro boro	Arroz com lentilha	Arroz carreteiro	Tutu de feijão	
MESA DE MASSAS	Massas variadas	Massas variadas	Festival de Hot Dog	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	Massas variadas	
MOLHOS P/ MASSAS	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	Molho sugo / Molho parmesão	Molho sugo / Molho branco	Molho bolonhesa / Molho branco	
GUARNIÇÃO 1	Batata frita	Batata corada	Purê de batata	Gratinado de batata com carne	Batata frita	Mix de raízes (batata doce com abacaxi)	Batata corada	Purê de batata	Batata assada	Batata frita	Batata corada	Batata gratinada	Purê de batata aos 3 pedreiros	Batata rústica	Batata corada	Purê de batata	Batata gratinada	Batata frita	Purê de batata	Batata rústica	Batata corada	Batata rústica	
GUARNIÇÃO 2	Quibe assado	Quiche de alho poró	Torta de frango	Mix de vegetais	Suflê de legumes	Quiche de queijo	Quibe assado	Torta de frango	Torta de pão	Suflê de legumes	Torta de frango	Quibe assado	Quiche de queijo	Suflê de legumes	Torta de frango	Quibe assado	Quiche de espinafre	Torta de frango	Quiche de alho poró	Suflê de legumes	Quibe assado		
GUARNIÇÃO 3	Creme de milho	Pamonha assada	Farofa de banana	Farofa de ovos	Paçoca	Tomate recheado	Pamonha assada	Farofa de cebola	Polenta	Ratatouille	Creme de milho	Paçoca	Tomate recheado	Farofa de ovos	Pamonha assada	Paçoca	Tomate recheado	Farofa de cebola	Legumes grelhados	Paçoca	Creme de milho	Farofa de ovos	
GUARNIÇÃO 4	Berinjela empanada	Couve refogada	Jardineira de legumes	Abobrinha recheada	Brócolis no vapor	Ervilha tortada com mandioca	Banana real	Berinjela empanada	Legumes grelhados	Mandioca na manteiga	Vagem macarrão	Jardineira de legumes	Legumes grelhados	Brócolis no vapor	Couve refogada	Jardineira de legumes	Banana real	Ratatouille	Jardineira de legumes	Mandioca na manteiga	Vagem macarrão	Abobrinha empanada	
PRATO VEGETARIANO	Ovo gratinado	Ovo de forno	Omelete	Molho de frango (com pato de peru)	Omelete de queijo	Ovo de forno	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	Omelete	Ovo de forno	
PRATO PRINCIPAL 1	Sobrecoca grelhada ao molho de laranja	Supremo de frango	Filê de peixe gratinado	Filê mignon ao molho 4 queijos	Frango ao creme de milho	Bacalhau à Portuguesa	Filê de coxa grelhada	Filê de peixe com alcaparras	Coxa e sobrecoca assada	Filê de frango à parmegiana	Espetinho de frango	Salpicão ao molho de maracujá	Sobrecoca grelhada	Fricassê	Frango à Kiev	Rolinho de peixe	Peito de frango grelhado	Stroganoff de frango	Filê de peixe à Portuguesa	Frango à parmegiana	Sobrecoca com ervas frescas	Espetinho de frango	
PRATO PRINCIPAL 2	Picanha assada	Filê mignon ao molho escuro	Contra filé ao sal de alcaparras	Salpicão grelhado	Stroganoff de carne	Lagarto recheado com cenoura	Bife à parmegiana	Espetinho de carne	Picanha ao molho de queijo	Contra filé apimentado na chapa	Lagarto recheado	Stroganoff de carne	Roulife de filé mignon	Bife à cavalo	Lagarto ao molho Roty	Bife à milanesa	Alcaparra ao molho de cogumelo	Filê mignon com ervas	Escalopim de filé mignon ao molho madeira	Bife à Scarrf	Polpetone	Contra filé ao sal de alcaparras	
SOBREMESA	Mousse de maracujá	Doce de abbora	Pavê de morango	Tartelêta de morango / Bomba de chocolate	Mousse de limão	Gatetina	Mousse de maracujá	Doce de tapioca	Tartelêta de limão	Pudim	Pavê de chocolate	Tartelêta de morango	Bomba de chocolate	Mousse de maracujá	Brigadeiro	Manjard de coco com calda de amêndoas	Tartelêta de frutas vermelhas	Cheesecake	Torta de churros	Mousse de chocolate	Ambrosia	Gatetina colorida	

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Luciene Souza/Cardápio sugeriu a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. A opção proteica vegetariana será servida no serviço empreatado a pedido do comensal.



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



CARDÁPIO - ALMOÇO (ENSINO FUNDAMENTAL)																						
	2-May	3-May	4-May	7-May	8-May	9-May	10-May	11-May	14-May	15-May	16-May	17-May	18-May	21-May	22-May	23-May	24-May	25-May	28-May	29-May	30-May	31-May
SALADA 1	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
SALADA 2	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca	Mix de Alfaca
SALADA 3	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida	Cenoura ralada	Cenoura cozida
SALADA 4	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida	Beterraba ralada	Beterraba cozida
SALADA 5	Pepino	Brócolis	Milho refogado	Salada tricolor	Couve flor com milho	Ervilha	Brócolis	Milho refogado	Vagem	Mix de legumes	Pepino	Brócolis	Batata bolinha	Couve flor com milho	Mix de legumes	Salada brasileira	Brócolis	Ervilha	Salada de batata	Berinjela	Pepino	Brócolis
MOLHOS P/ SALADA	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete	Vinagrete
PRATOS BASE	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão carioca
GUIARNIÇÃO 1	Batata frita	Batata cozida	Purê de batata	Batata gratinada	Batata frita	Mix de raízes (batata baroa com inhame)	Batata cozida	Purê de batata	Batata assada	Batata frita	Batata cozida	Batata gratinada	Purê de batata aos 3 poderes	Batata rústica	Batata cozida	Purê de batata	Batata gratinada	Batata frita	Purê de batata	Batata frita	Batata rústica	Batata cozida
GUIARNIÇÃO 2	Queijo assado	Couve refogada	Jardineira de legumes	Mix de vegetais	Sufê de legumes	Queijo de queijo	Queijo assado	Berinjela empanada	Legumes grelhados	Mandioca na manteiga	Creme de milho	Jardineira de legumes	Queijo de queijo	Farofa de oves	Pamonha assada	Jardineira de legumes	Banana grelhada	Queijo de espinafre	Torta de frango	Mandioca na manteiga	Creme de milho	Abbrinha empanada
MASSA	Massa do dia	Massa do dia	Massa do dia	Massa do dia	Lisinha de peito de peru	Massa do dia	Nhoque à bolonhesa	Massa do dia	Massa do dia	Massa do dia	Lavania de frango	Panqueca de carne	Massa do dia	Massa do dia	Massa do dia	Yakissoba de legumes	Massa do dia	Massa do dia	Massa do dia	Panqueca de frango	Massa do dia	Massa do dia
PRATO PRINCIPAL 1	Peito de frango grelhado	File de frango	File de peixe	File de peixe grelhado	Frango ao creme de milho	Coxa e sobrecoxa	File de coxa grelhada	Picadinho de frango	Coxa e sobrecoxa assada	File de frango à parmegiana	Espetinho de frango	Stroganoff de frango	Sobrecoxa grelhada	Fricassê de frango	Peito de frango grelhado	Rolinho de peixe	Peito de frango grelhado	Stroganoff de frango	File de peixe	Frango à parmegiana	Coxa e sobrecoxa	Espetinho de frango
PRATO PRINCIPAL 2	Carne em cubos grelhada	Isca de carne grelhada	Carne de panela	Picadinho de carne	Stroganoff de carne	Lagarto recheado com cenoura	Bife à parmegiana	Espetinho de carne	Isca de carne cozida	Carne de panela	Lagarto recheado com cenoura	Isca de carne grelhada	Carne moída	Bife grelhado	Carne de panela	Bife à milanesa	Isca de carne	Carne moída	Carne em cubos	Isca de carne cozida	Polpetone	Carne moída
SOBREMESA	Melão / Maçã	Melancia / Abacaxi	Gelatina / Laranja	Banana / Maçã	Mamão / Gelatina	Abacaxi / Manga	Melancia / Gelatina	Melão / Mamão	Maçã / Manga	Gelatina / Mamão	Abacaxi / Melancia	Brigadeiro / Maçã	Banana / Melão	Melancia / Mamão	Gelatina / Banana	Abacaxi / Manga	Gelatina / Melão	Maçã / Mamão	Melão / Banana	Gelatina / Melancia	Abacaxi / Maçã	Gelatina / Mamão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Luciene Souza/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.