



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./E.F.II/ENSINO MÉDIO E FUNCIONÁRIOS)

DATA	SALADA I	SALADA II	SALADA III	SALADA IV	SALADA V	SALADA VI	MOLHO PARA SALADA	PRATOS BASE	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOPA	SOBREMESA I	SOBREMESA II
19/fev	ALFACE LISA/ROXA	TOMATE	SALADA CAPRESE (queijo e tomate cereja ao molho de manjericão)	MILHO REFOGADO	VAGEM REFOGADA	BETERRABA RALADA	VINAGRETE / MOLHO ITALIANO	ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO	FILÉ MIGNON À PARMEGIANA	COXA E SOBRECOPA RECHEADA COM TOMATE SECO E NÚCULA	STROGONOFF DE SOJA	BATATA "FRITA"	CENOURA SAUTÉ	SOPA DE LEGUMES	BANANA	MOUSSE DE LIMÃO
20/fev	MIX DE FOLHAS	TOMATE	MACARRONESE (macarrão com maionese e pimentões coloridos)	SALADA DE REPOLHO BICOLOR	OVO DE CODORNA	CENOURA SAUTÉ	VINAGRETE/ROSÉ	ARROZ BRANCO / ARROZ 7 CEREAIS / FEIJÃO CARIOCA	ALCATRA GRELHADA	FILÉ DE FRANGOGRELHADO E COUVE DE BRUCHELAS	BATATA ASSADA RECHEADA (com queijo parmesão)	FAROFA DE BANANA	LASANHA DE QUEIJO E FEITO DE PERU	SOPA DE LENTILHA	MAMÃO	PUDIM DE TAPIOCA
21/fev	ALFACE CRESPOCOM AGRÃO	TOMATE	CEBOLA BOLINHA EM CONSERVA	SALADA VERÃO (alface, maionese e frutas da estação)	PEPINO	BRÓCOLIS	VINAGRETE / PESTO	ARROZ BRANCO / ARROZ COM BRÓCOLIS / FEIJÃO PRETO	FILÉ MIGNON AO MOLHO DE QUEIJO	FILÉ DE PEIXE NA CROSTA DE FARINHA DE MILHO	ROFOGADO DE SOJA	BATATA RÚSTICA	MONTE SUA MASSA	SOPA DE ABOBRINHA	MELÃO	GELATINA
22/fev	ALFACE LISA/ACELGA	TOMATE	BATATA BOLINHA	CENOURA RALADA	SALADA TRICOLOR (queijo, azeitona verde e preta)	SALADA REFRESCANTE COM PALMITO (batata, palmito e hortelã)	VINAGRETE / AZEITE COM LIMÃO	ARROZ BRANCO / ARROZ 4 CORES / FEIJÃO CARIOCA	FRANGO AO MOLHO BRANCO	CARNE DE SOL	QUICHE DE ALHO PORÓ	MANDIOCA NA MANTEIGA	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO	CALDO VERDE	MELANCIA	PUDIM E CHOCOLATE
23/fev	MIX DE FOLHAS	TOMATE	SALADA BRASILEIRINHA	SALPÍÇÃO DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	ABÓBORA RÚSTICA	VINAGRETE / MANJERICÃO	ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO	SALMÃO GRELHADO	CONTRA FILÉ NA CHAPA ACEBOLADA	TOMATE RECHEADO COM SOJA	BATATA CORADA	BRÓCOLIS REFOGADO	CANIA	ABACAXI	PALHA ITALIANA

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Yasmin Bessa Cesarino/Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. Caso alunos e funcionários não queiram cardápio do buffet por quilo, temos opções de ementa no valor de R\$19,90 - Confira o menu na cantina da escola.