



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 BUFFET POR QUILO					CARDÁPIO KIDS E 1ST TO 5TH GRADE				
	SEGUNDA FEIRA (26/02)	TERÇA FEIRA (27/02)	QUARTA FEIRA (28/02)	QUINTA FEIRA (01/03)	SEXTA FEIRA (02/03)	SEGUNDA FEIRA (26/02)	TERÇA FEIRA (27/02)	QUARTA FEIRA (28/02)	QUINTA FEIRA (01/03)	SEXTA FEIRA (02/03)
SALADA 1	Alface roxa	Alface americana	Alface lisa e roxa	Alface crespa e americana	Mix de folhas	Alface roxa	Alface americana	Alface lisa e roxa	Alface crespa e americana	Mix de folhas
SALADA 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
SALADA 3	Espinafre	Mostarda	Agrão	Acelga	Rúcula	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
SALADA 4	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada
SALADA 5	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Beterraba ralada	Vagem macarrão	Macarrone	Couve flor com milho	Salada de repolho bicolor	Milho refogado
SALADA 6	Vagem macarrão	Salada caponata (berinjela, abobrinha, passas e azeitona)	Salada de frango com maionese e salsa	Salada mimosa (chuchu, maionese e ovo)	Salpicão de frango	Molho vinagrete	Molho vinagrete	Molho vinagrete	Molho vinagrete	Molho vinagrete
SALADA 7	Salada mista de folhas com pimentões	Salada do Chef (champanhe, tomate cereja e repolho)	Ovo cozido	Broto de feijão com tomate cereja	Salada Munique (batata, salsa, mussarela e salsicha de frango)	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz 7 cereais / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz com brócolis / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz com brócolis / Feijão carioca
SALADA 8	Cebola em conserva	Ervilha	Batata bolinha	Salada de feijão fradinho	Milho refogado	Caqui de carne ao molho suco	Espaguete à bolonhesa	Penne ao molho branco	Parafuso ao alho óleo	Lasanha de peito de peru ao molho branco
SALADA 9	Grão de bico	Macarrone	Salada tricolor (mussarela, azeitona verde e preta)	Salada belga (cenoura, couve de bruxelas e maça)	Tabule	Batata rústica	Purê de batata	Batata corada	Batata "frita"	Purê de batatas
SALADA 10	Abóbora rústica	Aspargos	Couve flor com milho	Salada de repolho bicolor	Salada de batata doce	Crema de milho	Brócolis refogado	Berinjela à milanesa	Banana assada	Legumes a manteiga
MOLHOS P/ SALADA	Molho vinagrete / molho de mostarda	Molho vinagrete / molho golf	Molho vinagrete / molho rosé	Molho vinagrete / molho de ervas	Molho vinagrete / molho francês	Refogado de soja	Omelete de queijo	Stroganoff de soja	Quibe de soja	Ovo de forno
PRATOS BASE	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz 7 cereais / Feijão carioca	Arroz branco / Arroz com brócolis / Feijão preto	Arroz branco / Arroz integral / Feijão preto	Arroz branco / Arroz com brócolis / Feijão carioca	Picadinho de carne	Carne de panela	Filé de peixe gratinado	Carne moída	Picadinho de carne com ervas frescas
SOPA	Caldo verde	Sopa de lentilha	Sopa de abobrinha	Crema de espinafre	Crema de abóbora	Sobrecoxa assada ao toque de laranja	Filé de frango grelhado	Isca de carne acebolada	Filé de frango à parmegiana	Cação grelhado
MESA DE MASSAS / MOLHOS	Penne / Capeseti de carne / Parafuso / Molho suco e branco	Penne / Espaguete / Parafuso / Molho bolonhesa e queijo	Penne / Capeseti de carne / Parafuso / Molho suco e branco	Penne / Espaguete / Capeseti de carne / Molho bolonhesa e branco	Lasanha de peito de peru / Penne / Parafuso / Molho suco e queijo	Maçã	Salada de frutas	Banana	Melão	Abacaxi
GUARNIÇÃO 1	Crema de milho	Purê de batata	Farofa colorida	Batata "frita"	Purê de batatas	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
GUARNIÇÃO 2	Couve refogada	Brócolis refogado	Abóbora rústica	Couve refogada	Legumes a manteiga					
GUARNIÇÃO 3	Batata rústica	Chuchu	Berinjela à milanesa	Banana assada	Guarnição à francesa					
GUARNIÇÃO 4	Banana real	Couve flor gratinada	Batata corada	Mandioca na manteiga	Farofa de cebola					
PRATO VEGETARIANO	Refogado de soja	Omelete de queijo	Stroganoff de soja	Quibe de soja	Ovo de forno					
PRATO PRINCIPAL 1	Alcatra ao molho rotty	Escalopinho ao molho madeira	Filé de peixe gratinado	Contra filé ao sal de alvacim	Filé mignon com ervas frescas					
PRATO PRINCIPAL 2	Sobrecoxa ao toque de laranja	Filé de frango grelhado	Alcatra ao molho de cogumelos	Filé de frango à parmegiana	Salmão grelhado					

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Yasmin Bessa Cesarino Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos. As mesmas carnes utilizadas para o buffet por quilo são utilizadas;