



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	P. PRINCIPAL VEGETARIANO	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA I	SOBREMESA II	BEBIDA
01-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	REPOLHO VERDE	TOMATE	BETERRABA COM HORTELÃ	PEIXE GRELHADO	CARNE DE PANELA	PROTEÍNA DE SOJA COM VEGETAIS	PURÊ DE BATATA	COUVE REFOGADA	MELANCIA	GELATINA DE LIMÃO	ÁGUA MINERAL
02-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MISTA DE ALFACE	PEPINO	TOMATE COM MANJERICÃO	COPA LOMBO COM ABACAXI	PICADINHO ACEBOLADO	TOMATE RECHEADO	FAROFÁ RICA	CHUCHU NA SALSÁ	MANJAR COM CALDA	SALADA DE FRUTAS	ÁGUA MINERAL
03-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA COM LARANJA	TOMATE	SALADA MISTA DE GRÃOS	SASSAMI AO MOLHO	LASANHA A BOLONHESA	QUICHE DE LEGUMES	LEGUMES GRELHADOS	ESCAROLA REFOGADA	GELATINA DE MORANGO	LARANJA	ÁGUA MINERAL
06-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE LISA	SALADA DE PEPINO	SALADA DE FEIJÃO FRADINHO COM ABACAXI	PEIXE AO MOLHO DE MANJERICÃO	BIFE A PIZZAIOLA	OMELETE DE ALHO PORÓ	BATATA BOLINHA ASSADA AO ALECRIM	REFOGADO VEGETARIANO	GELATINA DE UVA	BANANA	ÁGUA MINERAL
07-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	SALADA DE ABÓBORA	PICADINHO DE CARNE A JARDINEIRA	SASSAMI AO MOLHO	KIBE DE ABÓBORA	CHUCHU COM SALSÁ	CENOURA REFOGADA	FLAN DE CHOCOLATE	SALADA DE FRUTA	ÁGUA MINERAL
08-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE COM MILHO	MISTA DE LEGUMES	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	LASANHA DE FRANGO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	COUVE-FLOR REFOGADA	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	MAMÃO	GELATINA DE CEREJA	ÁGUA MINERAL
09-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE COM RUCULA	PEPINO	CHUCHU COM OVOS	CARNE ASSADA	PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO	BERINJELA RECHEADA	BATATA CORADA	ESCAROLA REFOGADA	GELATINA DE LIMÃO	MELÃO	ÁGUA MINERAL
10-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE	ABOBRINHA COM BERINJELA	SOBRECOXA ASSADA	CARNE DESFIADA AO MOLHO ROTY	QUICHE DE LEGUMES	MANDIOCA SAUTÊ	MISTA DE FOLHAS REFOGADA	GELATINA DE ABACAXI	MELANCIA	ÁGUA MINERAL
13-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE LISA	VINAGRETE DE TOMATE	SALADA DE BATATA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA COM OVOS E AZEITONA	OMELETE DE LEGUMES	POLENTA CREMOSA	BROCÓLIS AO VAPOR	GELATINA DE UVA	LARANJA	ÁGUA MINERAL
14-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ESCAROLA	TOMATE	SOJA COLORIDA	SASSAMI GRELHADO	CARNE MOÍDA COM OVOS E AZEITONA	ALMÔNDEGAS DE SOJA	ESPAGUETE AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	MELÃO	GELATINA DE MORANGO	ÁGUA MINERAL
15-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TABULE	BETERRABA COM ERVILHAS	BIFE GRELHADO	OMELETE DE FORNO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	COUVE REFOGADA	CENOURA NA SALSÁ	GELATINA DE MORANGO	MAÇÃ	ÁGUA MINERAL
16-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA	TOMATE COM AZEITONAS	CENOURA COZIDA	PEIXE EM CROSTA DE PÃO	BIFE GRELHADO	KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA	VERDURAS REFOGADAS	PURÊ DE MANDIOQUINHA	PUDIM ROMEU E JULIETA	SALADA DE FRUTAS	ÁGUA MINERAL
17-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE COM MANJERICÃO	BATATA TEMPERADA	FRANGO COM ERVILHAS	GUISADO DE CARNE COM LEGUMES	ABOBRINHA RECHEADA	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	CHUCHU COM MILHO	GELATINA DE ABACAXI	BANANA	ÁGUA MINERAL
20-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	PEPINO JAPONÊS	VINAGRETE DE TOMATE	LAGARTO AO MOLHO ROTY	TORTA CAVALO BRANCO	KIBE DE CENOURA	CENOURA BABY	COUVE AO ALHO	MELÃO	GELATINA UVA	ÁGUA MINERAL
21-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	AGRIÃO COM LARANJA	TOMATE	CENOURA RALADA COM PASSAS	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	MOÍDA COM CENOURA	OMELETE DE FORNO	CREME DE MILHO	REPOLHO BICOLOR	PUDIM PRESTÍGIO	ABACAXI	ÁGUA MINERAL
22-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE COM CEBOLA ROXA	GRÃO DE BICO	BIFE DE PANELA	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	PROTEÍNA DE SOJA COM VEGETAIS	LEGUMES NA SALSÁ	QUIBEDE DE ABÓBORA	SALADA DE FRUTAS	GELATINA LIMÃO	ÁGUA MINERAL
23-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	MISTA DE LEGUMES	FILÉ DE COXA GRELHADO	LASANHA A BOLONHESA	TOMATE RECHEADO	BROCÓLIS AO VAPOR	BERINJELA AO ALHO	GELATINA MORANGO	MAMÃO	ÁGUA MINERAL
24-Feb	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MISTA DE ALFACE	TOMATE COM CEBOLINHA	SALADA DE BERINJELA	FILÉ DE PEIXE A DORÊ	CUBOS AO MOLHO MADEIRA	QUICHE DE LEGUMES	BATATA CORADA	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	GELATINA ABACAXI	LARANJA	ÁGUA MINERAL

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Roseclair Nascimento/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.