



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	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	GUARNIÇÃO III	SOPA	SOBREMESA
19/fev	ALFACE LISA/ROXA	TOMATE	SALADA CAPRESE	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	MOUSSE DE LIMÃO
20/fev	MIX DE FOLHAS	TOMATE	MACARRONESE	SALADA DE REPOLHO BICOLOR	OVO DE CODORNA	CENOURA SAUTÉ	VINAGRETE/ROSÉ	ARROZ BRANCO / ARROZ 7 CEREAIS / FEIJÃO CARIOCA	ALCATRA AO MOLHO DE SHIMEJI	FILÉ DE FRANGO COM COUVE DE BRUCHELAS	BATATA ASSADA RECHEADA	FAROFÁ DE BANANA	LASANHA DE QUEIJO E FEITO DE PERU		SOPA DE LENTILHA	PUDIM DE TAPIOCA
21/fev	ALFACE CRESPO COM AGRIÃO	TOMATE	CEBOLA BOLINHA EM CONSERVA	SALADA VERÃO	PEPINO	BRÓCOLIS	VINAGRETE / PESTO	ARROZ BRANCO / ARROZ COM BRÓCOLIS / FEIJÃO PRETO	CHATOBRIAN AO MOLHO DE QUEIJO	FILÉ DE PEIXE NA CROSTA DE FARINHA DE MILHO	ROFOGADO DE SOJA	BATATA RÚSTICA	LEGUMES ASSADOS	MONTE SUA MASSA	SOPA DE ABOBRINHA	GELATINA
22/fev	ALFACE LISA/ACELGA	TOMATE	BATATA BOLINHA	CENOURA RALADA	SALADA TRICOLOR	SALADA REFRESCANTE COM PALMITO	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	PUDIM E CHOCOLATE
23/fev	MIX DE FOLHAS	TOMATE	SALADA BRASILEIRINHA	SALPÍCIÃO DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	ABÓBORA RÚSTICA	VINAGRETE / MANJERICÃO	ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO	SALMÃO AO MOLHO DOCE	CONTRA FILÉ À CHAPA ACEBOLADO	TOMATE RECHEADO COM SOJA	BATATA CORADA	BRÓCOLIS REFOGADO		CANIA	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.