



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
1-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	SALADA DE CENOURA COZIDA	SALADA DE VINAGRETE	SOBRECOXA ASSADA	NHOQUE À BOLONHESA	PROTEÍNA DE SOJA COM VEGETAIS	ABOBRINHA	POLENTA CREMOSA	PUDIM DE PÃO	MAÇÃ
2-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	SALADA DE TOMATE	SALADA DE BRÓCOLIS	SALADA DE ACELGA	ALMÔNDEGA AO FORNO	FILÉ DE FRANGO À FAZENDINHA	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	ESPAGUETTE AO SUGO	ESCAROLA AO ALHO E ÓLEO	LARANJA	GELATINA DE LIMÃO
3-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	CHICÓRIA	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO COM ABACAXI	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCA BOVINA ACEBOLADA	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	BATA PAÇA	VAGEM SAUTÉ	GELATINA BICOLOR	BANANA
6-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE COM MANJERICÃO	ABOBRINHA COM ERVAS	BIFE AO POMODORO	FRANGO ASSADO	LEGUMES NA SALSAS	VIRADO DE BANANA	PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES	SALADA DE FRUTAS	GELATINA
7-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE LISA	PEPINO	BETERRABA COZIDA	FRANGO COM ERVILHAS	BIFE A MILANESA	ALMÔNDEGAS DE SOJA	POLENTA CREMOSA	VERDURAS REFOGADAS	BANANA	GELATINA MORANGO
8-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE COM CEBOLA ROXA	CHUCHU COM MILHO	FILÉ DE COXA GRELHADO	STROFONOFF DE CARNE	POLPETONE DE SOJA	BATATA PALITO	ABOBRINHA GRELHADA	MELÃO	GELATINA DE ABACAXI
9-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MISTA DE ALFACE	TABULÉ	ABÓBORA	OMELETE COM QUEIJO	CARNE ASSADA AO MOLHO ESCURO	QUINOA CREMOSA COM LENTILHA E ACELGA	COUVE REFOGADA	JARDINEIRA DE LEGUMES	LARANJA	GELATINA CEREJA
10-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE	SOJA COLORIDA	PICADINHO DE CARNE	FILÉ DE FRANGO AO ALHO PORÓ	TOMATE RECHEADO	MASSA A NAPOLITANA	ESCAROLA COM TOMATE	BANANA	GELATINA DE UVA
13-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE COM SALSAS	BROCOLIS	PEITO DE FRANGO COM ERVILHAS	BIFE A PARMEGIANA	OMELETE DE ALHO PORÓ	CENOURA SAUTE	ESCAROLA REFOGADA	LARANJA	GELATINA DE MORANGO
14-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA COM AGRÃO	PEPINO COM ALECRIM	BETERRABA RALADA	PEIXE GRELHADO	CARNE DE PANELA	KIBE DE ABÓBORA	MILHO E ERVILHA	PIRÃO	MAMÃO	MOUSSE DE CHOCOLATE
15-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE LISA	TOMATE COM AZEITONAS	SALADA DE BERINJELA	TORTA MADALENA	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	CHUCHU NA SALSAS	MELÃO	GELATINA DE ABACAXI
16-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE	SALADA DE BATATA BOLINHA	FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	CUBOS BOVINOS GRELHADO	BERINJELA RECHEADA	ABÓBORA NA SALSAS	VIRADO DE COUVE	SALADA DE FRUTAS	GELATINA DE CEREJA
17-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE COM ERVAS	SALADA DE ABOBRINHA COM HORTELÃ	LAGARTO AO MOLHO DE CHAMPIGNON	PEIXE NO FUBÁ	QUICHE DE LEGUMES	LEGUMES NA SALSAS	REPOLHO REFOGADO	BANANA	GELATINA DE LIMÃO
20-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE RODELAS	MILHO ESPIGA	SOBRECOXA ASSADA	HAMBURGUER BOVINO COM QUEIJO	BERINJELA RECHEADA	BATATA CORADA	VERDURAS REFOGADAS	BANANA	GELATINA MORANGO
21-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MISTA DE ALFACE	PEPINO COM HORTELÃ	BETERRABA COZIDA	SASSAMI GRELHADO	PANQUECA DE CARNE	KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA	CENOURA AO ALECRIM	ESCAROLA REFOGADA	LARANJA	GELATINA PÊSSEGO
22-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE COM MANJERICÃO	SALADA DE GRÃO DE BICO	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	ISCA DE CARNE A CHINESA	MOUSSAKA VEGETARIANA	CREME DE MILHO	ABOBRINHA NA SALSAS	MAMÃO	GELATINA ABACAXI
23-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ESCAROLA	PEPINO A PALITO	MISTA DE LEGUMES	KIBE ASSADO	FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ	ABOBRINHA RECHEADA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	COUVE REFOGADA	LARANJA	GELATINA LIMÃO
24-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE COM AGRÃO	VINAGRETE	LENTILHA COM CENOURA	FRICASSÉ DE FRANGO	BIFE GRELHADO	PIMENTÃO RECHEADO	VAGEM SAUTE	QUIBEBE DE ABÓBORA	SALADA DE FRUTAS	PAVÊ CHOCOLATE
27-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE COM CEBOLA ROXA	CENOURA RALADA	FILÉ DE FRANGO À FAZENDINHA	CARNE DESFIADA	OMELETE DE ALHO PORÓ	BATATA RUSTICA	REPOLHO BICOLOR	BANANA	GELATINA UVA
28-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MIX DE FOLHAS	PEPINO JAPONÊS	BERINJELA COM PIMENTÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	ALMÔNDEGA DE SOJA	MACARRÃO COM ESPINAFRE	VERDURA REFOGADAS	MAÇÃ	GELATINA BICOLOR
29-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE	SALADA DE BETERRABA RALADA	MOQUECA DE PEIXE	BIFE GRELHADO	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	PIRÃO	ESCAROLA AO ALHO E ÓLEO	LARANJA	PUDIM DE CHINÊS
30-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	ACELGA	TOMATE COM AZEITONAS	SALADA ISTAMBUL (PEPINO COM IOGURTE)	SASSAMI GRELHADO	CAPELLETI DE CARNE	KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA	CENOURA REFOGADA	ABOBRINHA GRELHADA	ABACAXI	GELATINA MORANGO
31-Mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO PRETO	MISTA DE ALFACE	PEPINO	SALADA DE BATATA DOCE COM VAGEM	SOBRECOXA AO FORNO	ISCA BOVINA AO MOLHO ROTY	ABOBRINHA RECHEADA	COUVE-FLORES GRATINADA	REFOGADO VEGETARIANO	SALADA DE FRUTAS	GELATINA ABACAXI