



# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



## CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
02	SEG	Alface	Tomate	Grão de bico com salsa	Mostarda c/ tomate cereja	Frios temperados ( queijo minas e p. peru )	Cenoura cozida	Bolinho de brócolis ( assado)	Bife ao molho roty	Isclas de frango	Ratatoule	Melão e Melancia	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
03	TER	Alface	Tomate	Feijão branco ao vinagrete	Acelga com laranja	Abobrinha Cozida com milho	Pepino	<b>Kibe de abobora GK</b>	Filé de Coxa ao Molho de Laranja	Kibe rechado com catupiry	Creme de Espinafre	Banoffe e Maçã	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
04	QUA	Alface	Tomate	Lentilha	Rúcula c/ Morango	Legumes	Berinjela	Torta de Legumes	Salmão ao Molho de Maracujá	Bife grelhado com azeitonas	Brócolis Gratinado	Abacaxi e mamão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
05	QUI	Alface	Tomate	Trigo em grão com tomate cereja	Alface usa com manga	Lâminas de rabanete ao suco de limão e ervas	Vagem	<b>Strogonoff de inhame e cogumelos - GK</b>	Strogonoff de Frango	Carne assada ao molho ferrugem	Batata palha / escarola refogada	Gelatina com Creme e Uva	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
06	SEX	Alface	Tomate	Feijão fradinho com cebolinha	Almeirão com Melão	Ovo de Codorna	Mandioquinha na Salsa	<b>Arroz integral com lentilha e cebola - GK</b>	Lombo assado ao molho de limão	Filé de frango grelhado	Couve refogada	Banana e Manga	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo





# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020													
Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
09	SEG	Alface	Tomate	Tabule	Acelga com Morangos	Salada de uva verde GK	Picles	Omelete de espinafre com queijo	Bife grelhado	Fricassê de Frango	Cenoura com vagem salteada	Melancia e Melão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
10	TER	Alface	Tomate	Ervilhas	Escarola com Passas	Mussarela de Búfala com Tomate Cereja	Abóbora Japonesa	Risoto de Alho Porro	Tilápia ao molho de Ervas	Tiras bovinas grelhadas	Batata rustica com alecrim / Acelga no vapor	Doce de leite c/ chantilly e Uva	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
11	QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Seco	Patê de Ervas Finas com Pão Italiano	Milho com salsa	Lasanha de abobrinha com queijo	Copa lombo grelhado ao molho de abacaxi	Peito de frango suculento - GK	Puré de banana da terra - GK / Abobrinha refogada	Maçã e Mamão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
12	QUI	Alface	Tomate	Grão de bico temperado	Rúcula com manga	Abobrinha Ralada com cebolinha	Beterraba Cozida	Quiche de palmito	Lasanha de queijo	Bife grelhado	Escarola com milho e cogumelos	Folhado de Maçã e Banana	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
13	SEX	Alface	Tomate	Feijão fradinho com cebolinha	Almeirão c/ Azeitonas	Ovos de codorna	Brócolis	Bolinho de Legumes	Kafta ao molho de hortelã	Filé de frango Grelhado	Creme de milho/ Abóbora refogada	Abacaxi e Ameixa	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada

ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo





# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
16	SEG	Alface	Tomate	Soja com vinagrete	Alface usa c/laranja	Palmito com azeite e orégano	Cenoura Cozida	Tomate Recheado com Legumes	Torta Madalena	Filé de Frango	Berinjela Napolitana	Melão Orange e Uva	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
17	TER	Alface	Tomate	Salada de feijao fradinho, tomate, vinagre, azeite, mostarda folha e sal)	Almeirão com Tomate Cereja	Chuchu mimoso	Batata Bolinha Temperada	Bolinho de espinafre (assado)	Lagarto Assado	Filé de Frango	Couve flor na salsa	Mousse de Maracujá e Kiwi	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
18	QUA	Alface	Tomate	Tabule de frutas secas	Couve com cebola	Quiabo com tomate seco caseiro	Ratatoulie	Berinjela recheada com queijo minas	Filé de Coxa assado	Isca de carne grelhada	Macarrão Integral com Brócolis	Melancia e Laranja	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
19	QUI	Alface	Tomate	Milho	Rúcula c/ Manga	Maionese	Beterraba Ralada	Kibe de Cenoura	Peixe ao m. mediterrâneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife Grelhado	Espinafre Salteado ao alho	Açaí e Banana	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
20	SEX	Alface	Tomate	Salada de grão de bico com ervas	Mostarda com croutons	Salada de quinoa com brocolis (tomate cereja e tofu) GK	Jiló assado com azeite e salsa	Espaguete de abobrinha ao pesto	Picanha	Isclas de Frango Grelhadas	Farofa rica / couve refogada	Maçã e Mamão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada

ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo



# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO GOSTOSO

CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
23	SEG	Alface	Tomate	Lentilha com salsa	Acelga com Morangos	Abobrinha Ralada ao Molho de Limão e cogumelos	Azeitonas Verdes	Bolinho de Arroz Integral	Bife de Panela	Cubos de Frango	Nhoque ao sugo / escarola refogada	Melancia e Uva	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
24	TER	Alface	Tomate	Feijão preto com hortelã	Escarola com Laranja	Caponata de berinjela (temperada ao forno com passas)	Cenoura ralada	Hamburguer de grão de bico	Filé de Frango grelhado	Lasanha á Bolonhesa	Brócolis no vapor	Romeu e Julieta Mamão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
25	QUA	Alface	Tomate	Ervilhas tortas	Repolho com Passas	Salada grega (Tomate, pepino, cebola e azeitona)	cubos de cara com mandioquinha	Batata Recheada com Queijo	Copa lombo grelhado ao molho cítrico	Filé de frango Grelhado	Virado de vagem / vagem refogada	Melancia e banana	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
26	QUI	Alface	Tomate	Tabule Tropical (abacaxi, melão e limão e alface)	Agrião com Tomate Cereja	Queijo minas temperado	Pimenta cambuci	Pimentão Recheado com Legumes	Peixe crocante	Isca de carne grelhada	Purê de Batatas / Repolho refogado	Brigadeiro de colher e Melão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
27	SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Humus com pão sírio	Beterraba com cebolinha	Rondelli de queijo ao molho branco	Carne Assada	Isclas de Frango	Seleta de legumes	Maçã e manga	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada

ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo







# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Seman	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
30	SEG	Alface	Tomate	Feijão branco com tomate cereja e salsão	Couve com champignon	Cuscuz marroquino	Couve flor	Rolinho de berinjela com queijo	Filé de sobrecoxa assado	Cubos bovinos com vagem e cenoura	Mandioca sauté / acelga coral	Maça e manga	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada
31	TER	Alface	Tomate	Feijao azuki temperado	Rucula com manga	Batata doce	Sticks de pepino	Escondinho de ccgumelos GK	Almondegas ao Sugo	Peito de frango suculento - GK	Spagueth ao Alho e óleo	Pavê de chocolate e Melão	Suco Polpa com e sem açúcar / Água aromatizada



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo



# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

## CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
02	SEG	Lettuce	Tomato	Chickpeas w/ parsley	Mustard w/ cherry tomatoes	Seasoned cold cuts (Minas cheese and turkey breast)	Boiled carrots	Broccoli Dumpling	Beef w/ "Roty" sauce	Grilled chicken	Ratatouille	Melon / Watermelon	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
03	TER	Lettuce	Tomato	White beans w/ vinaigrette	Swiss chard w/ orange	Zucchini w/ corn	Cucumber	Pumpkin Kibbeh	Roasted Chicken w/ Orange sauce	Stuffed kibbeh w/ catupiry	Spinach cream	Banoffe / Apple	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
04	QUA	Lettuce	Tomato	Lentils	Arugula w/ strawberry	Vegetables	Eggplant	Vegetables pie	Salmon w/ passion fruit sauce	Grilled beef w/ olives	Gratin broccoli	Pineapple / Papaya	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
05	QUI	Lettuce	Tomato	Wheat grains w/ cherry tomatoes	Lettuce w/ Mango	Radish w/ lemon juice and herbs	Green beans	Yam and mushroom stroganoff - GK	Chicken stroganoff	Roast beef w/ "ferrugem" sauce	Shoestring potatoes/ escarole	Jelly w/ cream / Grape	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
06	SEX	Lettuce	Tomato	Black-eyed beans w/ chives	Spadona Chicory w/ Melon	Quail eggs	"Mandioquinha" in parsley	Brown rice w/ lentil and onion - GK	Roasted Pork loin w/ lemon sauce	Grilled chicken	Collard greens	Banana / Mango	Pulp juice with and without sugar / Flavored water

ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo







# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020													
Data	Dia Seman a	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
09	SEG	Lettuce	Tomato	Tabouleh salad	Swiss chard w/ Strawberry	Green grape salad - GK	Pickles	Spinach w/ Cheese Omelet	Grilled beef	"Fricassê" chicken	Carrots w/ green beans	Watermelon / Melon	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
10	TER	Lettuce	Tomato	Peas	Escarole w/ raisins	Buffalo mozzarella w/ cherry tomatoes	Japanese squash	Risotto Leek	Fish w/ herbs sauce	Grilled beef	Potato w/ Rosemary / Swiss chard	Dulce de leche w/ whipped cream / Grape	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
11	QUA	Lettuce	Tomato	Vinaigrette	Watercress w/ sundried tomates	Herbs patê w/ italian bread	Corn w/ parsley	Zucchini lasagna w/ cheese	Roasted pork w/ pineapple sauce	Chicken breast - GK	"Banana da terra" Mashed - GK / Zucchini	Apple / Papaya	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
12	QUI	Lettuce	Tomato	Chickpeas	Arugula w/ mango	Grated Zucchini w/ chives	Boiled beets	Hearts of Palm quiche	Lasagna cheese	Grilled beef	Escarole w/ corn and mushroom	Apple "Folhado" / Bnana	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
13	SEX	Lettuce	Tomato	Black-eyed beans w/ chives	Spadona chicory w/ olives	Quail egg	Broccoli	Vegetables Dumpling	Kafta w/ mint sauce	Grilled chicken	Corn cream / Squash	Pineapple / Plum	Pulp juice with and without sugar / Flavored water



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo





# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

## CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
16	SEG	Lettuce	Tomato	Soybean Salad w/ vinaigrette	Lettuce w/ orange	Hearts of palm w/ olive oil and oregano	Boiled Carrots	Tomato stuffed w/ vegetables	Shepherd's Pie	Grilled chicken	Italian-Style Eggplant	Cantaloup/ Grape	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
17	TER	Lettuce	Tomato	Black-eyed beans salad, tomato, vinegar, olive oil, mustard and salt	Spadona chicory w/ cherry tomatoes	Chayote	Seasoned potato	Spinach Dumpling	Roasted meat	Grilled chicken	Cauliflower	Passion fruit mousse / Kiwi	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
18	QUA	Lettuce	Tomato	Tabouleh salad w/ dried fruits	Collard greens w/ onion	Okra w/ sundried tomatoes	Ratatouille	Stuffed eggplant w/ Minas cheese	Roasted chicken	Grilled meat	Pasta w/ broccoli	Watermelon / Orange	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
19	QUI	Lettuce	Tomato	Corn	Arugula w/ Mango	Brazilian mayonnaise salad	Grated beet	Carrots Kibbeh	Fish w/ Mediterranean sauce	Grilled beef	Spinach w/ garlic	Açaí / Banana	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
20	SEX	Lettuce	Tomato	Chickpeas salad w/ herbs	Mustard w/ croutons	Quinoa salad with brocolis (cherry tomatoes and tofu) - GK	Roasted scarlet eggplant w/ olive oil and parsley	Zucchini spaghetti w/ pesto sauce	"Picanha"	Grilled chicken	"Farofa rica" / Collard greens	Apple / Papaya	Pulp juice with and without sugar / Flavored water

ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo







# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



## CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020

Data	Dia Semana	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
23	SEG	Lettuce	Tomato	Lentils w/ parsley	Swiss chard w/ strawberry	Grated zucchini w/ lemon sauce and mushrooms	Olives greens	Rice Dumpling	Pan Broiled beef	Grilled chicken	Gnocchi in tomato sauce / escarole	Watermelon / Grape	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
24	TER	Lettuce	Tomato	Black beans w/ mint	Escarole w/ orange	Eggplant caponata (seasoned in the oven w/ raisins)	Grated carrot	Chickpeas Burguer	Grilled chicken	Lasagna Bolognese	Broccoli	Romeo and Juliet (cheese and guava paste) / Papaya	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
25	QUA	Lettuce	Tomato	Peas	Cabbage w/ raisins	Greek salad(Tomato, cucumber, onion and olives)	"Cubos de cara com mandioquinha"	Stuffed potato w/ cheese	Grilled pork w/ citrus sauce	Grilled chicken	Green beans "Virado" / Green beans	Watermelon / Banana	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
26	QUI	Lettuce	Tomato	Tabouleh salad Tropical (pineapple, melonn melon and lettuce)	Watercress w/ cherry tomatoes	Minas cheese seasoned	Pepper "Cambuci"	Bell pepper stuffed w/ vegetables	Crispy fish	Grilled beef	Mashed potatoes / Cabbage	Spoon "Brigadeiro" / Melon	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
27	SEX	Lettuce	Tomato	Vinaigrette	Arugula w/ mango	Hummus w/ pita bread	Beets w/ chives	Cheese Rondelli w/ white sauce	Roasted meat	Grilled chicken	Vegetables	Apple / Mango	Pulp juice with and without sugar / Flavored water



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo







# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO ALMOÇO ST NICHOLAS / MARÇO 2020													
Data	Dia Seman	Salada 1	Salada 2	Salada Grão	Salada	Salada	Salada	Vegetariano	Prato Principal 1	Prato Principal 2	Guarnição 1	Sobremesa 1 Fruta	Suco
30	SEG	Lettuce	Tomato	White beans w/ parsley and cherry tomatoes	Collard green w/ champignon	Moroccan couscous	Cauliflower	Eggplant roll w/ cheese	Roasted chicken	Diced meats w/ Green beans and carrots	Manioc sautéed / Swiss chard	Apple / Mango	Pulp juice with and without sugar / Flavored water
31	TER	Lettuce	Tomato	Azuki Beans seasoned	Arugula w/ mango	Sweet potato	"Sticks" Cucumber	"Escondinho" mushroom - GK	Meatballs w/ tomato sauce	Chicken breast - GK	Pasta w/ garlic	Chocolate Truffle / Melon	Pulp juice with and without sugar / Flavored water



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo

