



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

DEZEMBRO 2020

DATA	DIA DA SEMANA	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA/ FRUTA	SUCO
30-Nov	SEG	ALFACE	TOMATE	BETERRABA COZIDA	ISCAS DE FRANGO CROCONTE	BIFE GRELHADO	OVOS MEXIDOS	LEGUMES SAUTE	MELANCIA	LARANJA
01-Dec	TER	ALFACE	TOMATE	CENOURA RALADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	YAKISSOBA VEGETARIANO	COUVE FLOR NO VAPOR	TRUFA / MELÃO ORANGE	CAJU
02-Dec	QUA	ALFACE	TOMATE	PEPINO	ALMONDEGAS AO SUGO	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO / REPOLHO ROXO	SALADA DE FRUTAS	LIMÃO
03-Dec	QUI	ALFACE	TOMATE	VAGEM	FILÉ MIGNON	FILÉ DE COXA ASSADO	REPOLHO RECHEADO COM LEGUMES	ABÓBORA SAUTÉ	DELÍCIA DE ABACAXI / MAÇÃ	LARANJA
04-Dec	SEX	ALFACE	TOMATE	BERINJELA	ISCAS DE PEIXE CROCANTE	BIFE GRELHADO	KIBE DE BATATA DOCE	BRÓCOLIS AO ALHO	MAMÃO	MARACUJÁ
05-Dec	SAB									
06-Dec	DOM									
07-Dec	SEG	ALFACE	TOMATE	OVOS DE CODORNA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	RONDELE DE QUEIJO AO MOLHO BRANCO	LASANHA DE BERINJELA	SELETA DE LEGUMES	MELANCIA	LIMÃO
08-Dec	TER	ALFACE	TOMATE	TOMATE CEREJA	CARNE DE PANELA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	NHOQUE AO MOLHO SUGO / ESCAROLA REFOGADA	PALHA ITALIANA / MELÃO	UVA
09-Dec	QUA	ALFACE	TOMATE	AZEITONAS	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	FRICASSÊ DE FRANGO	BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL	COUVE REFOGADA	BANANA	MANGA
10-Dec	QUI	ALFACE	TOMATE	MILHO	STROGONOFF DE CARNE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	OVOS MEXIDOS	BATATA PALHA / ESPINAFRE	MOUSSE DE LIMÃO / MAÇÃ	MARACUJÁ
11-Dec	SEX	ALFACE	TOMATE	BATATA DOCE	LOMBO SUINO	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	VAGEM REFOGADA	ABACAXI	CAJU
12-Dec	SAB									
13-Dec	DOM									
14-Dec	SEG	ALFACE	TOMATE	BETERRABA COZIDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	KIBE DE FORNO	KIBE DE ABÓBORA	ABOBRINHA REFOGADA	MELÃO	LARANJA
15-Dec	TER	ALFACE	TOMATE	BRÓCOLIS	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	PEIXE AO FORNO	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA	CENOURA SAUTE	GELATINA DE UVA / PESSEGO	MARACUJÁ
16-Dec	QUA	ALFACE	TOMATE	COUVE FLOR	STROGONOFF DE FRANGO	CARNE ASSADA	BOLINHO DE LEGUMES	BATATA PALHA / VAGEM	MELANCIA	UVA
17-Dec	QUI	ALFACE	TOMATE	ABOBORA JAPONESA	ISCAS DE FRANGO A MILANESA	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	SPAGUETH DE ABOBRINHA	CREME DE MILHO / BRÓCOLIS	ROCAMBOLE / MAÇÃ	MANGA
18-Dec	SEX	ALFACE	TOMATE	MAIONESE	MEDALHÃO DE FRANGO	BIFE AO MOLHO DE AZEITONAS	QUICHE DE ALHO PORÓ	PANACHÉ DE LEGUMES	TORTA DE CHOCOLATE / UVA	LARANJA

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: PÉROLA FONSECA

IMPORTANTE: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos



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

DECEMBER

DATE	DAY OF WEEK	SALAD 1	SALAD 2	SALAD 3	DISH I (Main Course)	OPTION	VEGETARIAN	SIDE DISH	DESSERT/ FRUIT	JUICE
30	MON	LETTUCE	TOMATO	BOILED BEETS	CRISPY CHICKEN	GRILLED STEAK	SCRAMBLED EGGS	SAUTEED VEGETABLES	WATERMELON	ORANGE
1	TUE	LETTUCE	TOMATOES	GRATED CARROTS	GRILLED CHICKEN	GRILLED MEAT	VETAGEBLE YAKISOBA	CAULIFLOWER	TRUFFLE / CANTALOUPE	CASHEW FRUIT
2	WED	LETTUCE	TOMATOES	CUCUMBER	MEATBALLS TOMATO SAUDE	GRILLED CHICKEN	STUFFED ZUCCHINI W/ CHEESE	PASTA W/ GARLIC / PURPLE CABBAGE	FRUIT SALAD	MANGO
3	THU	LETTUCE	TOMATOES	GREEN BEANS	FILET MIGNON	ROASTED CHICKEN	STUFFED CABBAGE W/ VEGETABLES	PUMPKIN	PINEAPPLE DELIGHT / APPLE	LEMON
4	FRI	LETTUCE	TOMATOES	EGGPLANT	CRISPY FISH	GRILLED BEEF	SWEET KIBBEH	BROCCOLI WITH GARLIC	PAPAYA	PASSION FRUIT
5	SAT									
6	SUN									
7	MON	LETTUCE	TOMATOES	QUAIL EGGS	GRILLED CHICKEN	CHEESE RONDELLI W/ WHITE SAUCE	EGGPLANT LASAGNA	VEGETABLES	WATERMELON	LEMON
8	TUE	LETTUCE	TOMATOES	CHERRY TOMATO	PAN-BROILED MEAT	GRILLED CHICKEN	CHICKPEA BURGER	NHOQUE W/ TOMATO SAUCE / ESCAROLE	FUDGE / MELON	GRAPE
9	WED	LETTUCE	TOMATOES	OLIVES	GRILLED MEAT	CHICKEN "FRICASSÉ"	WHOLE GRAIN RICE DUMPLING	COLLARD GREENS	BANANA	MANGO
10	THU	LETTUCE	TOMATOES	CORN	BEEF STROGANOFF	GRILLED CHICKEN	SCRAMBLED EGGS	SHOESTRING POTATOES / SPINACH	LEMON MOUSSE / APPLE	PASSION FRUIT
11	FRI	LETTUCE	TOMATOES	SWEET POTATO	PORK LOIN	GRILLED CHICKEN	ZUCCHINI STUFFED W/ RICOTTA CHEESE	GREEN BEANS	PINEAPPLE	CASHEW FRUIT
12	SAT									
13	SUN									
14	MON	LETTUCE	TOMATOES	BOILED BEETS	GRILLED CHICKEN	BAKED KIBBEH	PUMPKIN KIBBEH	ZUCCHINI	MELON	ORANGE
15	TUE	LETTUCE	TOMATOES	BROCCOLI	GRILLED MEAT	BAKED FISH	BROWN RICE W/ LENTIL	CARROTS	JELLY W/ GRAPE / PEACH	PASSION FRUIT
16	WED	LETTUCE	TOMATOES	CAULIFLOWER	CHICKEN STRGANOFF	ROASTED MEAT	ROASTED VEGETABLES DUMPLING	SHOESTRING POTATOES / GREEN BEANS	WATERMELON	GRAPE
17	THU	LETTUCE	TOMATOES	JAPANESE SQUASH	BREADED CHICKEN	GRILLED MEAT	ZUCCHINI SPAGHETT	CREAMED CORN / BROCCOLI	ROULED / APPLE	MANGO
18	FRI	LETTUCE	TOMATOES	BRAZILIAN MAYONNAISE SALAD	"MEDALHÃO" CHICKEN	BEEF IN OLIVE SAUCE	LEEK QUICHE	VEGETABLES	CHOCOLATE PIE / GRAPE	ORANGE