



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 / JANEIRO 2019

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	PTS	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 TER	FERIADO												
2 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura ralada com laranja e abacaxi				Strogonoff de carne	Filé de frango	Batata frita	Doce de leite	Melancia	Laranja
3 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Beterraba Cozida				Frango assado	Bife a role	Risoto de queijo		Melão e banana	Uva
4 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Brocolis				Copa Lombo	Filé de frango	Farofa de banana	Pudim de leite	Uva	Maracujá
5 SAB													
6 DOM													
7 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	abobrinha ao pesto				Torta de frango	Bife acebolado	Cenoura Vick		Maçã e melancia	Laranja
8 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	quiabo ao vinagreti				Bife grelhado	Peixe ao molho de limão	Batata bolinha ao alecrim		Abacaxi / uva	Limão
9 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	beterraba ralada				Feijoada	Filé de frango	Couve / farofa	Sorvete	Banana	Manga
10 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Pepino com tomate cereja				Carne assada	File de frango a milanesa	Creme de milho		Ameixa e melão	Maracujá
11 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Batata com ovos				Filé de coxa	Isca de carne	Macarrão ao molho bolonhesa	Beijinho	Mamão	Uva
12 SAB													
13 DOM													
14 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	frios temperado				Bife acebolado	Linguiça calabresa	Farofa rica		Abacaxi e uva	Laranja
15 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	abobora japonesa				Frango com quiabo	Bife grelhado	Cenoura ao alecrim		Melancia e maçã	Limão
16 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Maionese				Costela	Filé de frango grelhado	Mandioca frita	Mousse de maracujá	Laranja	Manga
17 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Jiló				Peixe ao molho de tomate	Bife grelhado	Batata corada		Banana e melão	Maracujá
18 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Batata bolinha				Bisteca suina	Bife grelhado	Banana a milanesa	Brigadeirão	Mamão	Uva
19 SAB													
20 DOM													
21 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete					Filé de frango a milanesa	Bife grelhado	Creme de milho		Melancia e maçã	Limão
22 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com passas	Azeitonas	Milho com ervilha		Picanha	Isca de frango	Batata corada		Banana e melão	Manga
23 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com laranja	Picles	Beterraba ralada		Peixe ao molho de camarão	Bife grelhado	Buque misto	Trufa	Uva	Maracujá
24 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Chuchu mimoso	Ovo de codorna		Copa lombo	Isca de frango	Virado de acelga		Laranja e ameixa	Uva
25 SEX	FERIADO												
26 SAB													
27 DOM													
28 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Milho	Brocolis	Tomate recheado c/ legumes	Strogonoff de carne	Filé de frango	Batat Palha		Melancia e ameixa	Laranja(s/açúcar) abacaxi e manga
29 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Tabule	Pimenta cambuci	Abobrinha recheada com ricota	Bife grelhado	Isca de frango	Risoto de tomate seco		Maçã e melão	Goiaba(s/açúcar) goiaba e laranja
30 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com laranja	Cenoura ralada com passas	Palmito com tomate cereja	Torat de queijo	Bife grelhado	Peixe ao molho de alcaparras	Pure de Mandioquinha	Açaí com granola	Banana	Morango(s/açúcar) goiaba e laranja
31 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Couve flor	abobrinha ralada c/ limão	Cuscuz marroquino	Filé de coxa	Isca de carne	Macarrão a bolonhesa		Laranja e ameixa	Manga (s/açúcar) maracujá e uva

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Perola Fonseca e Josemeire Rodrigues

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento