



# 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	Soja grão com salsa	Mostarda c/ tomate cereja	Frios temperados (queijo minas e p. peru)	Cenoura cozida	<b>Bolinho de lentilha (assado) GK</b>	Kafta de forno	File de frango	Ratatoule	Melão e maçã	Abacaxi (s/açúcar)/ água aromatizada e Uva
03	TER	Alface	Tomate	Feijão branco ao vinagrete	Acelga com laranja	Abobrinha com milho	Beterraba Ralada	<b>Kibe de abobora GK</b>	Filé de Coxa ao Molho de Laranja	Isclas de carne grelhadas	Espinafre refogado	Abacaxi e ameixa	Manga (s/açúcar) / água aromatizada / Goiaba
04	QUA	Alface	Tomate	<b>Homus de beterraba GK</b>	Rúcula c/ Morango	Batata doce caramelizada	Berinjela	Torta de Legumes	file de frango a mediterraneo	Bife grelhado com azeitonas	Brócolis Gratinado	Banoffee e mamão	Caju(s/açúcar)/ água aromatizada / Laranja
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>Soufle de beterraba Gk</b>	Lombo assado ao molho de limão	Filé de frango grelhado	Couve refogada	Melancia e uva Itália	Tangerina (s/açúcar) água aromatizada / Abacaxi
06	SEX	Alface	Tomate	Feijão fradinho com cebolinha	Almeirão com Tomate Seco	Ovo de Codorna	Mandioquinha na Salsa	<b>Hamburguer vegano</b>	Hamburguer 100% carne bovina	File de frango	Batata frita	Sorvete de creme e manga	Goiaba (s/açúcar) água aromatizada / Limão

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 rabanete	Brócolis ao Alho	Tomate Recheado com Ricota Temperada	Bife grelhado	Fricassê de Frango	Batata rustica	manga e banana	Limão (s/açúcar) água aromatizada / Uva
10	TER	Alface	Tomate	Ervilhas	Escarola com Passas	Mussarela de Búfala com Tomate Cereja	Abóbora Japonesa	Risoto de alho porro	Salmao ao molho de alcaparras	Tiras bovinas grelhadas	Cenoura com vagem saute	laranja e maçã	Maracujá (s/açúcar) / água aromatizada / Goiaba
11	QUA	Alface	Tomate	Salada uva verde GK	Agrião com Tomate Seco	Cenoura ralada	Milho com salsa	Lasanha de abobrinha com queijo	Copa lombo grelhado ao molho de abacaxi	Peito de frango suculento - GK	Purê de banana da terra - GK / couve a mineira	Folhado de maçã e abacaxi	laranja(s/açúcar) / água aromatizada e Uva
12	QUI	Alface	Tomate	Feijão fradinho com cebolinha	Rúcula com manga	Abobrinha com cebolinha	Erva doce c/ laranja	Hamburguer de grão de bico	Rodelli de queijo ao molho branco	Bife grelhado	Escarola refogada	melao /uva	Suco verde/ laranja / água saborizada
13	SEX	Alface	Tomate	Grão de bico temperado	Almeirão c/ tomate seco	Sunomono	Mandioquinha na salsa	Quiche de palmito	Kibe recheado com catupiry	Filé de frango	Creme de milho/ espinafre	Cocada e maçã	Manga/ caju /água saborizada

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
16	SEG	Alface	Tomate	Soja com vinagrete	Alface usa c/laranja	Palmito com azeite e orégano	Abobrinha com cebolinha	Batata Recheado com Legumes	Torta Madalena	Filé de Frango	Berinjela Napolitana	Melão e uva	Limão (s/açúcar) / água aromatizada e Goiaba
17	TER	Alface	Tomate	Salada de feijao fradinho, tomate, vinagre, azeite, mostarda folha e sal)	Almeirão com Tomate Cereja	Chuchu mimoso	Beterraba Ralada com erva doce	<b>Bolinho de lertilha</b>	Lagarto Assado	Filé de Frango	Couve flor na salsa	Kiwi e melancia	Uva (s/açúcar) / água aromatizada e Caju
18	QUA	Alface	Tomate	Tabule de frutas secas	Couve com cebola	Quiabo com tomate seco caseiro	Cenoura baby	Berinjela recheada com queijo minas	Filé de Coxa assado	Isca de carne grelhada	Macarrão Integral com Brócolis	Rocambole de doce de leite com ameixa banana	Laranja (s/cúcar) / água aromatizada e Açaí
19	QUI	Alface	Tomate	Grãos com folhas (trigo em grão, rúcula, alface crespa, roxa, hortelã, salsa, azeite e suco de limão)	Rúcula c/ Manga	Maionese	Abobora seca com salsa	<b>Arroz de lentilha com cebola dourada Gk</b>	Peixe ao m. mediterrâneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife Grelhado	Espinafre Salteado ao alho, pimenta do reino, sal	Laranja e maçã	Caju (s/açúcar) / água aromatizada e Uva
20	SEX	Alface	Tomate	Salada de grao de bico com ervas	Mostarda com croutons	<b>Salada de quinua com brocolis tomate cereja GK</b>	Jiló assado com azeite e salsa	<i>Espaguete de abobrinha ao pesto</i>	Baby beef	Isclas de Frango	Farofa rica / couve refogada	Palha italiana Mamão	Manga/ caju /água saborizada

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
23	SEG	Alface	Tomate	Lentilha com salsa	Acelga com Morangos	Abobrinha Ralada ao Molho de Limão e cogumelos	Mandioca	Bolinho de Arroz Integral	Bife de Panela	Cubos de Frango	Nhoque ao sugo / escarola refogada	Banana e uva	Goiaba (s/açúcar)/ água aromatizada e Limão
24	TER	Alface	Tomate	Feijão preto com hortelã	Escarola com Laranja	Caponata de berinjela (temperada ao forno com passas)	Cenoura ralada com coco	Tomate recheado com lentilha e legumes	Filé de Frango grelhado	Isclas de carne com cebola roxa caramelizada	Brócolis no vapor	Melão e maçã	Caju (sem açúcar) / água aromatizada e Uva
25	QUA	Alface	Tomate	Salada verde com rabaete e abacate	Repolho com Passas	Salada grega	cubos de cara com mandioquinha	Batata Recheada com Queijo	Copa lombo grelhado ao molho cítrico	Coxinha de frango ao pomodoro	Virado de vagem /vagem refogada	Romeu e Julieta mamão	maracuja (s/cúcar)/ água aromatizada e Açúcar
26	QUI	Alface	Tomate	Tabule Tropical ( abacaxi , melão e limão e alface)	Agrião com Tomate Cereja	Guacamole	Abobrinha com cebolinha	Pimentão Recheado com Legumes	Peixe crocante ( batata palha)	Isca de carne grelhada	Seleta de legumes	Melancia e banana	limao (s/açúcar) / água aromatizada e Manga
27	SEX	Alface	Tomate	Grão de bico temperado	Rúcula com Manga	Ervilhas tortas	Beterraba ralada	Rondelli de ricota ao molho branco	Almondega caseira	Filé de Frango	Macarrão aos sugo/ abobrinha grelhada	Mousse de abacate c/ chocolate e manga	Laranja/ caju /água sabor



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
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	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / água aromatizada e Laranja
31	TER	Alface	Tomate	Feijão azuki temperado	Rucula com manga	batata doce caramelada	Sticks de pepino	escondinho de ccogumelos GK	Bife com molho de cabola caramelada	Peito de frango suculento - GK	Cenoura baby	Melão e uva a	Uva (s/açúcar) / água aromatizada e Caju



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo





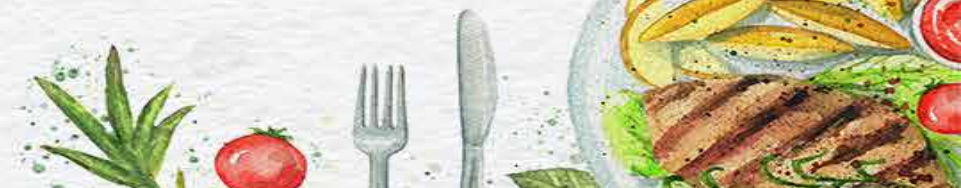
# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



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	Tomatoes	Soy beans with parsley	Mustard with cherry tomatoes	Seasoned cold cuts minas cheese and turkey breast	Cooked carrot	Lentil fritters (roasted) GK	Oven kofta	Grilled chicken	Ratatouille	Melon / apple	Pineapple (n/sugar)/ água aromatizada and Grape
03	TER	Lettuce	Tomatoes	White beans whit vinaigrette	Swiss chard whit orange	Zucchini whit corn	Grated beet	Pumpkin kibbeh GK	Chicken with orange sauce	Grilled meat	Braised spinach	Pineapple / plum	Mango (n/sugar / água aromatizada / Guava
04	QUA	Lettuce	Tomatoes	Beet humus GK	Arugula whit strawberry	Caramelized sweet potatoes	Eggplant	Vegetables pie	Mediterranean chicken	Grilled steak with olives	Gratin broccoli	Banoffee / papaya	Cashew (n/sugar)/ água aromatizada / orange
05	QUI	Lettuce	Tomatoes	Wheat grain with cherry tomatoes	Lettuce usa whit mango	Radish blades whit juice lemon and herbs	String beans	Beet suflê Gk	Roast pork loin with lemon sauce	Grilled chicken	Braised kale	Watermelon / grape	Tangerine (n/sugar água aromatizada / pineapple
06	SEX	Lettuce	Tomatoes	Black-eyed beans with chives	Spadona chicory with sun-dried tomatoes	Quail eggs	"Mandioquinha" in the parsley	Vegan Burger	Hambúrguer 100% beef	Grilled chicken	French fries	Ice cream / mango	Guava(n/sugar) água aromatizada / Lemon



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE







# 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 with strawberry	Radish salad	Broccoli with garlic	Tomato stuffed with spiced ricotta	Grilled steak	Chicken fricassê	Rustic potato	mango / banana	Lemon(n/sugar) água aromatizada / Grape
10	TER	Lettuce	Tomato	Peas	Escarole with raisins	Buffalo mozzarella with cherry tomatoes	Japanese squash	Leek risotto	Salmon with caper sauce	Grilled beef strips	Carrot with string beans	Orange / apple	Passion fruit(n/sugar) água aromatizada / Guava
11	QUA	Lettuce	Tomato	Green grape salad GK	Watercress with sundried tomatoes	Grated carrots	Corn with parsley	Zucchini lasagna with cheese	Grilled loin with passion fruit sauce	Juicy chicken - GK	Mashed banana-GK / "kale a mineira"	Apple puff pastry / pineapple	Orange (n/sugar) / água aromatizada Grape
12	QUI	Lettuce	Tomato	Black-eyed beans with chives	Arugula with mango	Zucchini with chives	Fennel with orange	Chickpea burger	Cheese rondelli with white sauce	Grilled steak	Braised escarole	Melon / grape	Green juice/ orange / água saborizada
13	SEX	Lettuce	Tomato	Seasoned chickpeas	Spadona chicory with dried tomato	Sunomono	Mandioquinha in the parsley	Heart of palm quiche	Kibe stuffed with catupiry	Grilled chicken	Creamed corn/ spinach	"Cocada" / apple	Mango/ cashew fruit / água saborizada



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
16	SEG	Lettuce	Tomato	Soy w/ vinaigrette	Lettuce w/ orange	Palm heart w/ olive oil and oregano	Zucchini with chives	Potato stuffed w/ vegetables	"Madalena" pie	Grilled chicken	Eggplant napolitana	Melon and grape	Lemon (n/sugar) / água aromatizada / Guava
17	TER	Lettuce	Tomato	Fradinho bean salad, tomato, vinegar, olive oil, mustard and salt	Spadona chicory w/ cherry tomatoes	Chayote	Grated beet w/ fennel	Lentils cake	Roasted beef	Grilled chicken	Cauliflower	Kiwi and watermelon	Grape (n/sugar) / água aromatizada / Cashew fruit
18	QUA	Lettuce	Tomato	Tabouleh salad w/ dry fruits	Collard greens w/ onion	Okra w/ sundried tomatoes	Carrots	Stuffed eggplant w/ Minas cheese	Roasted chicken	Grilled meat	Pasta w/ broccoli	Roulade of "doce de leite" w/ plum and banana	Orange (n/ sugar) / água aromatizada / Açaí
19	QUI	Lettuce	Tomato	Grains with leaves (wheat grains, arugula, purple lettuce, mint, parsley, olive oil and lemon juice)	Arugula w/ Mango	Brazilian mayonnaise salad	Dry pumpkin w/ parsley	Lentil rice w/golden onion - GK	Fish w/ Mediterranean sauce	Grilled beef	Spinach sautéed in garlic, pepper, salt	Orange and apple	Cashew fruit (n/sugar) / água aromatizada / Grape
20	SEX	Lettuce	Tomato	Chickpeas salad w/ herbs	Mustard w/ croutons	Quinoa salad w/ brocolis cherry tomatoes - GK	Roasted jiló w/ olive oil and parsley	Zucchini spaghetti w/ pesto	Baby beef	Grilled chicken	"Farofa rica" / Collard greens	Fudge / Papaya	Mango (n/ sugar) / Cashew fruit / água saborizada



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
23	SEG	Lettuce	Tomato	Lentils w/ parsley	Swiss chard w/ strawberry	Grated zucchini w/ lemon sauce and mushrooms	Manioc	Rice cake	Pan Broiled beef	Diced chicken	Gnocchi in tomato sauce / escarole	Banana / Grape	Guava (n/sugar) / água aromatizada / Lemon
24	TER	Lettuce	Tomato	Black beans w/ mint	Escarole w/ orange	Eggplant caponata (seasoned in the oven w/ raisins)	Grated carrot w/ coconut	Tomato stuffed lentils and vegetables	Grilled chicken	Meat w/ caramelized red onion	Broccoli	Melon / Apple	Cashew (n/sugar)/ água aromatizada / Grape
25	QUA	Lettuce	Tomato	Green salad w/ avocado and radish	Cabbage w/ raisins	Greek salad (Tomato, cucumber, onion and olives)	"Cubos de cara com mandioquinha"	Stuffed potato w/ cheese	Grilled pork w/ citrus sauce	Chicken w/ pomodoro sauce	Green beans "Virado" / Green beans	Romeo and Juliet (cheese and guava paste) / Papaya	Passion fruit(n/sugar/ água aromatizada / Açai
26	QUI	Lettuce	Tomato	Tabouleh salad Tropical (pineapple, melonn melon and lettuce)	Watercress w/ cherry tomatoes	Guacamole	Zucchini w/ chive	Bell pepper stuffed w/ vegetables	Crispy fish	Grilled beef	Vegetables	Watermelon / banana	Lemon(n/sugar) água aromatizada / Mango
27	SEX	Lettuce	Tomato	Chickpeas seasoned	Arugula w/ mango	Peas	Grated beet	Cheese Rondelli w/ white sauce	Meatballs	Grilled chicken	Pasta w/ tomato sauce / Grilled chicken	Avocado mousse w/ chocolate / mango	Orange (n/sugar / água aromatizada / Cashew fr



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/ Collard green and carrots	"Mandioca sauté" / Swiss chard	Apple / Mango	Pineapple w/ mint (s/açúcar) / água aromatizada / Orange
31	TER	Lettuce	Tomato	"Feijao azuki temperado"	Arugula w/ mango	Sweet potato	"Sticks" Cucumber	"Escondinho" mushroom - GK	Beef w/ caramelizad onion sauce	Chicken breast - GK	Carrots	Melon / Grape	Grape (n/sugar) / água aromatizada / Cashew fruit



ARROZ E FEIJÃO CARIOCA FIXO DIARIAMENTE

Gabriela Kapim

sodexo

