



COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
02	SEG	Suco de Laranja	Pão integral	Cream Chesse	Pão sem glúten e sem lactose/	Becel	Banana
03	TER	Chá de Abacaxi com Hortelã	Bolo de Cenoura	Stick de pepino	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de pepino	Maçã
04	QUA	logurte Natural Batido com Morango / Banana Batido com Morango	Aveia		Chips de Mandioquinha		pera
05	QUI	Suco de laranja com beterraba	Salgado Assado		Sequinhos		Uva Thompson
06	SEX	Água de Coco	Biscoito de Polvilho	Mussarela de búfala	Biscoito polvilho s/ glúten e s/lactose	Degustação bolo de beterraba	Melancia
09	SEG	Suco de Laranja	Milho na Manteiga		Milho com Becel		Banana
10	TER	Água de Coco / suco verde	Bolo de banana passa	Tomate Cereja	Bolo sem glúten e sem lactose	Tomate Cereja	Maçã
11	QUA	logurte Natural Batido com Mel / Banana Batido com Morango	Aveia		Sequinhos		pera
12	QUI	Suco de Uva	Salgado Assado		Salgado Assado	Degustação chips de couve	Uva Thompson
13	SEX	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja	Pão de Queijo		Pão de Mandioquinha		Melancia



Gabriela Kapim

sodexo





COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
16	SEG	Suco de Laranja	Pão integral	Cream Chesse	Pão sem glúten e sem lactose/	Becel	Banana
17	TER	Chá de Abacaxi com Hortelã	Bolo de maçã	Stick de cenoura	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de cenoura	Maçã
18	QUA	Iogurte Natural Batido com Mel / Banana Batido com Morango			Chips de Mandioquinha		pera
19	QUI	Suco de Uva	Salgado Assado		Sequinhos		Uva Thompson
20	SEX	Água de Coco	Biscoito de Polvilho	Mussarela de bufala	Pão de Mandioquinha		Melancia
23	SEG	Suco de Laranja	Milho na Manteiga		Milho com Becel		Banana
24	TER	Água de Coco	Bolo Integral de chocolate (50% cacau)	Tomate Cereja	Bolo sem glúten e sem lactose	Tomate Cereja	Maçã
25	QUA	Creme de abacate / Banana Batido com Morango	granola		Sequinhos		pera
26	QUI	Suco de Uva	Salgado Assado		Salgado Assado		Uva Thompson
27	SEX	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja	Pão de Queijo		Pão de Mandioquinha		Melancia



Gabriela Kapim

sodexo





COMER BEM É MUITO GOSTOSO

CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
30	SEG	Suco de Laranja	Pão integral	Cream Chesse	Pão sem glúten e sem lactose/	Becel	Banana
31	TER	Chá de Abacaxi com Hortelã	Bolo de laranja	Cenoura baby	Bolo sem glúten e sem lactose	Cenoura baby	Maçã



Gabriela Kapim

sodexo





COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
02	SEG	Orange juice	Whole grain bread	Cream Chesse	Gluten-free and lactose-free bread	Becel	Banana
03	TER	Pineapple Tea with Mint	Carrots cake	Stick Cucumber	Gluten-free and lactose-free cake	Stick Cucumber	Apple
04	QUA	Natural Yogurt Smoothie with Strawberry / Banana Smoothie with Strawberry	Oats		"Mandioquinha" chips		Pear
05	QUI	Orange juice with beets	Salted Roasts		"Sequilhos"		Grape
06	SEX	Coconut water	Polvilho biscuit	Buffalo Mozzarella	Gluten-free and lactose-free starch biscuit	Beet cake tasting	Watermelon
09	SEG	Orange juice	Corn in butter		Corn w/ Becel		Banana
10	TER	Coconut water / Green juice	Banana raisin cake	Cherry tomatoes	Gluten-free and lactose-free cake	Cherry tomatoes	Apple
11	QUA	Natural Yogurt Smoothie with Strawberry / Banana Smoothie with Strawberry	Oats		"Sequilhos"		Pear
12	QUI	Grape juice	Salted Roasts		Salted Roasts	Tasting kale chips	Grape
13	SEX	50% Cocoa Milk / Orange Juice	Cheese bread		"Mandioquinha" bread		Watermelon



Gabriela Kapim

sodexo





COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
16	SEG	Orange juice	Whole grain bread	Cream Chesse	Gluten-free and lactose-free bread	Becel	Banana
17	TER	Pineapple Tea with Mint	Apple cake	Stick Carrots	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de cenoura	Apple
18	QUA	Natural Yogurt Smoothie with Strawberry / Banana Smoothie with Strawberry			"Mandioquinha" chips		Pear
19	QUI	Grape juice	Salted Roasts		"Sequilhos"		Grape
20	SEX	Coconut water	Polvilho biscuit	Buffalo Mozzarella	"Mandioquinha" bread		Watermelon
23	SEG	Orange juice	Corn in butter		Corn w/ Becel		Banana
24	TER	Coconut water	Integral chocolate cake (50% cocoa)	Cherry tomatoes	Gluten-free and lactose-free cake	Cherry tomatoes	Apple
25	QUA	Avocado Cream / Banana Smoothie with Strawberry	Granola		"Sequilhos"		Pear
26	QUI	Grape juice	Salted Roasts		Salted Roasts		Grape
27	SEX	50% Cocoa Milk / Orange Juice	Cheese bread		"Mandioquinha" bread		Watermelon



Gabriela Kapim

sodexo





COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2019

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	COMPLEMENTO	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO	FRUTA
30	SEG	Orange juice	Whole grain bread	Cream Chesse	Gluten-free and lactose-free bread	Becel	Banana
31	TER	Pineapple Tea with Mint	Orange cake	Carrots	Gluten-free and lactose-free cake	Carrots	Apple



Gabriela Kapim

sodexo

