



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

MAIO 2021

DATA	DIA DA SEMANA	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	FRUTA/ SOBREMESA	SUCO
01-May	SAB									
02-May	DOM									
03-May	SEG	ALFACE	TOMATE	AZEITONA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	KIBE DE FORNO RECHEADO COM QUEIJO	KIBE DE ABÓBORA	LEGUMES SAUTE	MELANCIA	LARANJA
04-May	TER	ALFACE	TOMATE	ABROBRINHA	FILÉ DE COXA ASSADO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA E CENOURA	COUVE FLOR NO VAPOR	MELÃO / GELATINA	UVA
05-May	QUA	ALFACE	TOMATE	MILHO	ALMONDEGAS AO SUGO	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO / REPOLHO ROXO	UVA	MANGA
06-May	QUI	RÚCULA	TOMATE	TOMATE CEREJA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA	ISCA DE FRANGO GRELHADAS	CUSCUZ MARROQUINO	ABÓBORA SAUTÉ	MAÇÃ / DELÍCIA DE ABACAXI	LARANJA C/ CENOURA
07-May	SEX	ALFACE	TOMATE	BERINJELA	ISCAS DE PEIXE NO FUBÁ	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	BOLINHO DE LEGUMES (ASSADO)	BRÓCOLIS AO ALHO	MAMÃO	UVA
08-May	SAB									
09-May	DOM									
10-May	SEG	ALFACE	TOMATE	OVOS DE CODORNA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ISCA DE CARNE GRELHADAS	YAKISSOBA DE LEGUMES	VAGEM REFOGADA	MELÃO ORANGE	MANGA
11-May	TER	ALFACE	TOMATE	CENOURA RALADA	LOMBO SUINO	ISCA DE CARNE GRELHADAS	SFOGLIATI DE QUEIJO AO SUGO	COUVE REFOGADA	MAÇÃ/ MOUSSE DE LIMÃO	LARANJA C/ MAMÃO
12-May	QUA	ALFACE	TOMATE	CHUCHU	CARNE ASSADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL (ASSADO)	MANDIOQUINHA SAUTÉ / ESCAROLA	ABACAXI	UVA
13-May	QUI	ALFACE	TOMATE	BETERRABA RALADA	STROGONOFF DE CARNE	FILÉ DE COXA ASSADO	OMELETE DE FORNO	BATATA PALITO (ASSADA) / ESPINAFRE	MANGA / PUDIM DE LEITE	MANGA
14-May	SEX	AGRIÃO	TOMATE	COUVE FLOR	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	FILÉ DE PEIXE COM ERVAS	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MACARRÃO INTEGRAL AO SUGO / ACELGA REFOGADA	SALADA DE FRUTAS	LARANJA
15-May	SAB									
16-May	DOM									
17-May	SEG	ALFACE	TOMATE	BATATA BOLINHA TEMPERADA	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	CUBOS DE FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA	OVOS COZIDOS	SELETA DE LEGUMES	ABACAXI	MANGA
18-May	TER	ALFACE	TOMATE	GRÃO DE BICO	CARNE DE PANELA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	NHOQUE DE MANDIOQUINHA	BRÓCOLIS NO VAPOR	MAMÃO/ PALHA ITALIANA	LARANJA
19-May	QUA	ACELGA	TOMATE	PEPINO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	FRICASSÉ DE FRANGO	BERINJELA RECHEADA COM LEGUMES	CENOURA SAUTE	SALADA DE FRUTAS	UVA
20-May	QUI	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	KIBE DE FORNO	PEIXE A DORÉ	KIBE DE CENOURA	ABOBRINHA REFOGADA	MELANCIA/ BEIJINHO	MANGA
21-May	SEX	ALFACE	TOMATE	MAIONESE	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE ACEBOLADO	STROGONOFF DE PALMITO	BATATA PALITO ASSADA/ VAGEM	TANGERINA	LARANJA
22-May	SAB									
23-May	DOM									
24-May	SEG	ALFACE	TOMATE	BATATA DOCE	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	CARNE ASSADA	TROUXINHA DE REPOLHO C/ LEGUMES	MILHO NO VAPOR	MELÃO	UVA
25-May	TER	RÚCULA	TOMATE	LEGUMES	LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE LIMÃO	LASANHA A BOLONHESA	LASANHA DE ABOBRINHA	ESCAROLA REFOGADA	MELANCIA / SURPRESA DE BANANA	LARANJA
26-May	QUA	ALFACE	TOMATE	BETERRABA COZIDA	CARNE MOIDA COM LEGUMES	FILÉ DE COXA ASSADO	OMELETE DE ESPINAFRE COM QUEIJO	MACARRÃO INTEGRAL COM BROCOLIS / ESPINAFRE	ABACAXI	MANGA
27-May	QUI	ALFACE	TOMATE	VAGEM	PEIXE AO FORNO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	TOMATE RECHEADO COM RICOTA	PURÊ DE BATATAS / ABOBRINHA	MAMÃO	UVA
28-May	SEX	ALFACE	TOMATE	PALMITO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	RISOTO DE ALHO PORÓ	PANACHÉ DE LEGUMES	MAÇÃ/ PAVÊ DE CHOCOLATE	LARANJA
29-May	SAB									
30-May	DOM									
31-May	SEG	ALFACE	TOMATE	CENOURA COZIDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE DE PANELA	ESPAGUETE ABOBRINHA	BATATA RÚSTICA / REPOLHO REFOGADO	MELÃO ORANGE	MANGA

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL 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

MAY 2021

DATE	DAY OF WEEK	SALAD 1	SALAD 2	SALAD 3	DISH 1 (Main Course)	OPTION	VEGETARIAN	SIDE DISH	FRUIT / DESSERT	JUICE
1	SAT									
2	SUN									
3	MON	LETTUCE	TOMATO	GREEN OLIVES	GRILLED CHICKEN	BAKED KIBBEH W/ CHEESE	PUMPKIN KIBBEH	SAUTEED VEGETABLES	WATERMELON	ORANGE
4	TUE	LETTUCE	TOMATO	ZUCCHINI	ROSTED CHICKEN	GRILLED MEAT	BROWN RICE W/ LENTIL AND CARROT	CAULIFLOWER	MELON / JELLY	GRAPE
5	WED	LETTUCE	TOMATO	CORN	MEATBALLS W/ TOMATO SAUCE	GRILLED CHICKEN	STUFFED ZUCCHINI W/ CHEESE	PASTA W/ GARLIC / PURPLE CABBAGE	GRAPE	MANGO
6	THU	ARUGULA	TOMATO	CHERRY TOMATO	SHEPHERD'S PIE	GRILLED CHICKEN	MAROCCAN COUSCOUS	PUMPKIN	APPLE / PINEAPPLE DELIGHT	ORANGE W/ CARROT
7	FRI	LETTUCE	TOMATO	EGGPLANT	FISH IN "FUBA"	GRILLED BEEF	ROASTED VEGETABLES DUMPLING	BROCCOLI W/ GARLIC	PAPAYA	GRAPE
8	SAT									
9	SUN									
10	MON	LETTUCE	TOMATO	QUAIL EGGS	GRILLED CHICKEN	GRILLED MEAT	YAKISOBA NOODLES	GREEN BEANS	CANTALOUPE	MANGO
11	TUE	LETTUCE	TOMATO	GRATED CARROT	PORK LION	GRILLED MEAT	CHEESE "SFOGLIATI"	COLLARD GREEN	APPLE/ LEMON MOUSSE	ORANGE W/ PAPAYA
12	WED	LETTUCE	TOMATO	CHAYOTE	ROASTED MEAT	GRILLED CHICKEN	ROASTED WHOLE GRAIN RICE DUMPLING	"MANDIOQUINHA" / ESCAROLE	PINEAPPLE	GRAPE
13	THU	LETTUCE	TOMATO	GRATED BEETS	BEEF STROGANOFF	ROASTED CHICKEN	BAKED OMELET	BAKED POTATO / SPINACH	MANGO / "PUDIM DE LEITE"	MANGO
14	FRI	WATERCRESS	TOMATO	CAULIFLOWER	GROUND BEEF W/ VEGETABLES	FISH W/ HERBS	CHICKPEA BURGUER	WHOLE PASTA W/TOMATO SAUCE / SWISS CHARD	FRUIT SALAD	ORANGE
15	SAT									
16	SUN									
17	MON	LETTUCE	TOMATO	SEASONED POTATO	GRILLED MEAT	CHICKEN IN MUSTARD SAUCE	BOILED EGGS	VEGETABLES	PINEAPPLE	MANGO
18	TUE	LETTUCE	TOMATO	CHICKPEA	PAN-BROILED MEAT	GRILLED CHICKEN	"MANDIOQUINHA" GNOCCHI	BROCCOLI	PAPAYA / FUDGE	ORANGE
19	WED	SWISS CHARD	TOMATO	CUCUMBER	GRILLED MEAT	CHICKEN "FRICASSE"	STUFFED EGGPLANT W/ VEGETABLES	CARROT	FRUIT SALAD	GRAPE
20	THU	LETTUCE	TOMATO	LENTIL	BAKED KIBBEH	BATTERED FISH	CARROT KIBBEH	ZUCCHINI	WATERMELIN / "BEIJINHO"	MANGO
21	FRI	LETTUCE	TOMATO	BRAZILIAN MAYONNAISE SALAD	CHICKEN STROGANOFF	BEEF W/ ONIONS	HEARTS OF PALM STROGANOFF	BAKED POTATO/ GREEN BEANS	TANGERINE	ORANGE
22	SAT									
23	SUN									
24	MON	LETTUCE	TOMATO	SWEET POTATO	GRILLED CHICKEN	ROASTED MEAT	STUFFED CABBAGE W/ VEGETABLES	CORN	MELON	GRAPE
25	TUE	ARUGULA	TOMATO	VEGETABLES	PORK LOIN IN LEMON SAUCE	LASAGNA BOLOGNESES	ZUCCHINI LASAGNA	ESCAROLE	WATERMELON/ BANANA SURPRISE	ORANGE
26	WED	LETTUCE	TOMATO	BOILED BEETS	GROUND BEEF W/ VEGETABLES	ROASTED CHICKEN	SPINACH W/ CHEESE OMELET	WHOLE PASTA W/ BROCCOLI / SPINACH	PINEAPPLE	MANGO
27	THU	LETTUCE	TOMATO	GREEN BEANS	BAKED FISH	GRILLED MEAT	STUFFED TOMATO W/ RICOTA CHEESE	MASHED POTATO/ ZUCCHINI	PAPAYA	GRAPE
28	FRI	LETTUCE	TOMATO	HEARTS OF PALM	SHEPHERD'S PIE	GRILLED CHICKEN	LEEK RISOTTO	VEGETABLES	APPLE / CHOCOLATE TRIFLE	ORANGE
29	SAT									
30	SUN									
31	MON	LETTUCE	TOMATO	BOILED CARROT	GRILLED CHICKEN	PAN-BROILED BEEF	ZUCCHINI SPAGHETTI	BAKED POTATO/ CABBAGE	CANTALOUPE	GRAPE