



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

JANEIRO/ 2022

DATA	DIA DA SEMANA	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA/ FRUTA	SUCO
01/Jan	SAB	<h1>FÉRIAS</h1>								
02/Jan	DOM									
03/Jan	SEG									
04/Jan	TER									
05/Jan	QUA									
06/Jan	QUI									
07/Jan	SEX									
08/Jan	SÁB									
09/Jan	DOM									
10/Jan	SEG									
11/Jan	TER									
12/Jan	QUA									
13/Jan	QUI									
14/Jan	SEX									
15/Jan	SÁB									
16/Jan	DOM									
17/Jan	SEG									
18/Jan	TER									
19/Jan	QUA									
20/Jan	QUI									
21/Jan	SEX									
22/Jan	SÁB									
23/Jan	DOM									
24/Jan	SEG	ALFACE	TOMATE	CENOURA RALADA	CARNE DE PANELA	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	ALMONDEGAS DE LENTILHA (VEGANO)	BRÓCOLIS NO VAPOR	UVA/ MELÃO	SUCO SEM AÇÚCAR
25/Jan	TER	ALFACE	TOMATE	PEPINO	LASANHA A BOLONHESA	FILÉ SUÍNO AO MOLHO DE LIMÃO	LASANHA DE BERINJELA	SELETA DE LEGUMES	MOUSSE DE MARACUJÁ / MAÇÃ	SUCO SEM AÇÚCAR
26/Jan	QUA	ALFACE	TOMATE	BETERRABA RALADA	HAMBURGUER A PIZZAIOLO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	BATATA PALITO / MILHO (PÃO, SACHE DE CATCHUP, MOSTARDA E MAIONESE)	UVA / MAMÃO	SUCO SEM AÇÚCAR
27/Jan	QUI	ESCAROLA	TOMATE	BERINJELA	KIBE DE FORNO	ISCAS DE FRANGO GRELHADAS	KIBE DE CENOURA (VEGANO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO / LEGUMES	BRIGADEIRO / BANANA	SUCO SEM AÇÚCAR
28/Jan	SEX	ALFACE	TOMATE	COUVE FLOR	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	OVOS COZIDOS	PURE DE MANDIOQUINHA / CENOURA REFOGADA	ABACAXI / SALADA DE FRUTAS	SUCO SEM AÇÚCAR
29/Jan	SÁB									
30/Jan	DOM									
31/Jan	SEG	ALFACE	TOMATE	MILHO	FILÉ MIGNON SUÍNO	CUBOS DE FRANGO GRELHADOS	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E MANJERICÃO	FAROFÁ RICA/ LEGUMES	MELANCIA / LARANJA	SUCO SEM AÇÚCAR

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: ANA CAROLINA BERNARDO , MIRELLA NARANJO, ANA KAROLINE MOTA E PÉROLA FONSECA

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