



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

SETEMBRO/ 2021

DATA	DIA DA SEMANA	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA/ FRUTA	SUCO
01/set	QUA	ALFACE	TOMATE MEIA LUA	MILHO COM ERVILHA	SALMÃO AO MOLHO DE LIMÃO	BIFE AO MOLHO ESCURO	LASANHA DE ABOBRINHA	RISOTO DE PALMITO/ CENOURA REFOGADA	MAÇÃ	SUCO
02/set	QUI	ALFACE	TOMATE CUBOS	ABOBORA	STROGONOFF DE CARNE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	BATATA ASSADA COM ALECRIM/ ABÓBORA	ABACAXI / MOUSSE DE FRUTAS VERMELHAS	SUCO
03/set	SEX	ALFACE	TOMATE RODELA	PEPINO	FRANGO ASSADO	CUBOS CARNE ACEBOLADO	ALMONDEGA DE LENTILHA	CREME DE MILHO / ABOBRINHA REFOGADA	MAMÃO	SUCO
04/set	SÁB									
05/set	DOM									
06/set	SEG	ALFACE	TOMATE RODELA	ABOBRINHA	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	PERNIL AO MOLHO DE LIMÃO	LASANHA DE BERINJELA	FAROFA RICA / ERVILHA TORTA	MANGA	SUCO
07/set	TER	FERIADO								
08/set	QUA	ALFACE	TOMATE EM CUBOS	PEPINO	HAMBURGUER AO VINAGRETI	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	BATATA PALITO ASSADA / ERVILHA TORTA	ABACAXI	SUCO
09/set	QUI	ALFACE	TOMATE MEIA LUA	OVOS DE CODORNA	PEIXE A MILANESA	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	BOLINHO DE ARROZ COM QUEIJO	PURE DE MANDIOQUINHA / BROCOLIS REFOGADO	MELANCIA/ BRIGADEIRO	SUCO
10/set	SEX	ALFACE	TOMATE RODELA	TRIGO EM GRÃO	FILÉ DE COXA ASSADO	BIFE AO MOLHO DE AZEITONAS	HAMBURGUER DE LENTILHA	NHOQUE AO SUGO / VAGEM REFOGADA	BANANA	SUCO
11/set	SÁB									
12/set	DOM									
13/set	SEG	ALFACE	TOMATE CEREJA	LEGUMES	CARNE ASSADA AO MOLHO BABECAU	COPA LOMBO AO MOLHO DE LARANJA	CANOVA DE ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJO E PROTEÍNA DE SOJA	FAROFA DE BANANA / COUVE REFOGADA	MELÃO COM MORANGO	SUCO
14/set	TER	ALFACE	TOMATE CUBOS	ABÓBORA	KIBE RECHEADO COM QUEIJO	FILÉ DE FRANGO AO VINAGRETI	ALMONDEGA DE LENTILHA	ESPAGUETE ALHO E ÓLEO / CHUCHU VINAGRETI	MELANCIA / PAVE DE CHOCOLATE	SUCO
15/set	QUA	ALFACE	TOMATE RODELA	CENOURA RALADA COM PASSAS	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	ISCA DE CARNE	OMELETE COM QUEIJO	BATATA GRATINADA / ESPINAFRE REFOGADO	UVA	SUCO
16/set	QUI	ALFACE	TOMATE MEIA LUA	ABOBRINHA	FRICASSE DE FRANGO	ISCA DE CARNE GRELHADA	PIMENTÃO RECHEADO COM QUEIJO E PROTEÍNA DE SOJA	ABÓBORA REFOGADA	BANANA / BEIJINHO	SUCO
17/set	SEX	ALFACE	TOMATE CEREJA	MILHO	LASANHA A BOLONHESA	BIFE GRELHADO ACEBOLADO	KIBE DE BATATA DOCE COM QUEIJO BRANCO	CENOURA BABY	MAMÃO	SUCO
18/set	SÁB									
19/set	DOM									
20/set	SEG	ALFACE	TOMATE RODELA	LENTILHA AO VINAGRETI	TORTA FOLHADA DE FRANGO	ISCA DE CARNE	OMELETE COM QUEIJO	VAGEM COM MILHO	MELANCIA	SUCO
21/set	TER	ALFACE	TOMATE CEREJA	PALMITO	KIBE RECHEADO COM QUEIJO	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	KIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO BRANCO	CANELONI DE QUEIJO O AO SUGO / ERVILHA TORTA	MANGA / PALHA ITALIANA	SUCO
22/set	QUA	ALFACE	TOMATE EM CUBOS	MANDIOQUINHA	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE DE PANELA	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	BATATA ASSADA / LEGUMES	UVA	SUCO
23/set	QUI	ALFACE	TOMATE MEIA LUA	ABÓBORA	PEIXE ASSADO	BIFE GRELHADO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	RISOTO DE PALMITO/ ABÓBORA REFOGADA	PERA / CHESSE CAKE DE FRUTAS VERMELHAS	SUCO
24/set	SEX	ALFACE	TOMATE RODELA	CHUCHU TEMPERADO	ISCA DE FRANGO EMPANADO	BIFE AO MOLHO FERRUGEM	LASANHA DE BERINJELA	CREME DE MILHO / BETERRABA COZIDA	ABACAXI	SUCO
25/set	SÁB									
26/set	DOM									
27/set	SEG	ALFACE	TOMATE CEREJA	MILHO COM ERVILHA	BIFE ACEBOLADO	ISCA DE FRANGO COM TOMATE E MANJERICÃO	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO E MANJERICÃO	BUQUE MISTO (BROCOLIS C/ COUVE FLOR)	MELÃO COM MORANGO	SUCO
28/set	TER	ALFACE	TOMATE RODELA	FRIOS	ESCONDIDINHO DE CARNE	FILÉ DE FRANGO AO VINAGRETI	ALMONDEGA DE PROTEÍNA DE SOJA	ABOBRINHA REFOGADA	ABACAXI / COCADA CREMOSA	SUCO
29/set	QUA	ALFACE	TOMATE CUBOS	BETERRABA COZIDA	ISCA DE CARNE GRELHADA	FRANGO ASSADO	LASANHA DE ABOBRINHA	YAKISSOBA DE LEGUMES / ERVILHA TORTA	MAMÃO	SUCO
30/set	QUI	ALFACE	TOMATE RODELA	CHUCHU TEMPERADO	BIFE ACEBOLADO	FILÉ DE FRANGO	OMELETE DE QUEIJO	QUICHE DE ALHO PORÓ / CENOURA REFOGADA	MANGAI / BRIGADEIRO	SUCO

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: ANA CAROLINA BERNARDO E MIRELLA NARANJO

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