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

DATA	PRATOS BASE	PRATOS BASE	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	OPÇÃO VEGETARIANA	PRATO PRINCIPAL III	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SALADA I	SALADA II	SALADA III	SALADA IV	SOBREMESA II	SOBREMESA II
22/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO DE LARANJA	HAMBURGUER BOVINO COM QUEIJO	QUICHE DE LEGUMES		BATATA CORADA	VAGEM A VAPOR	ALFACE CRESPA	RÚCULA	TOMATE COM MANJERICÃO	MILHO COM ERVILHA	LARANJA	BANANA
23/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	FILÉ DE PEIXE A MILANESA	PANQUECA DE QUEIJO	QUINOA CREMOSA COM CENOURA	OVOS ESTRELADOS	CENOURA COM ALECRIM	CHIPS DE BANANA DA TERRA	ALFACE AMERICANA	ACELGA	PEPINO COM HORTELÃ	VAGEM	DELÍCIA DE ABACAXI	MELANCIA
24/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ISCAS Á CHINESA	FRICASSÊ DE FRANGO	OMELETE DE ALHO PORÓ E LEGUMES		CREME DE MILHO	ABOBRINHA GRELHADA	ALFACE LISA	REPOLHO	TOMATE COM ORÉGANO	GRÃO DE BICO	ABACAXI	MAÇÃ
25/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	KIBE ASSADO	FILÉ DE PEITO AO MOLHO POMODORO	LASANHA DE ABOBRINHA		MASSA COM ESPINAFRE	COUVE REFOGADA	ALFACE CRESPA	ESCAROLA	TOMATE	MISTA DE LEGUMES	PAVÊ DE CHOCOLATE	TANGERINA
28/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	LENTILHA	ROLÊ DE PEIXE COM MANJERICÃO	BIFE C/ TOMATES E MANJERICÃO	BERINJELA RECHEADA	OMELETE	QUIBEBE	VAGEM SAUTE	ALFA LISA	AGRIÃO	VINAGRETE	MISTA DE GRÃOS COM CENOURA	MELÃO	LARANJA
29/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	ESCONDIDINHO DE CARNE	FILÉ DE FRANGO A FAZENDINHA	SOUFLÉ DE FOLHAS		BERINJELA NAPOLITANA	REPOLHO BICOLOR REFOGADO	ALFACE ROXA	ESCAROLA	TOMATE COM ÓREGANO	TRIGO EM GRÃOS	MAÇÃ	MELANCIA
30/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUBOS AO MOLHO	COPA LOMBO COM ABACAXI	KIBE DE ABÓBORA		MANDIOCA SAUTE	QUICHE DE LEGUMES	ALFACE CRESPA	ACELGA	BERINJELA COM ABOBRINHA	PEPINO JAPONÊS	PESSEGO EM CALDAS	MAÇÃ
21/ago	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	MOQUECA DE PEIXE	BABY BEEF GRELHADO	ESCONDINHO DE VEGETAIS	OVOS ESTRELADOS	COUVE REFOGADA	BATATA BOLINHA RÚSTICA	ALFACE LISA	REPOLHO ROXO	TOMATE	BETERRABA ASSADA	MELÃO	LARANJA
01/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEITO DE FRANGO GRELHADO	CAPELETI DE CARNE	CHARUTO	OMELETE	CENOURA REFOGADA	ABOBRINHA GRELHADA	ALFACE AMERICANA	AGRIÃO	TOMATE COM MANJERICÃO	TABULE	BRIGADEIRO	ABACAXI
04/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	GRÃO DE BICO	PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO	ISCAS BOVINA GRELHADA	RISOTO DE CENOURA		COUVE FLOR ALHO E ÓLEO	SOUFLÉ DE LEGUMES	ALFACE CRESPA	RUCULA	BATATA DOCE COM VAGEM	TOMATE COM ERVAS	BANANA	MAMÃO
05/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BABY BEEF GRELHADO	FILÉ DE FRANGO AO CHAMPIGNON	NHOQUE DE MANDIOCA		CREME DE ESPINAFRE	ABÓBORA NA SALSA	ALFACE CRESPA	ALFACE ROXA	TOMATE MEIA LUA	ABOBRINHA ASSADA	ABACAXI	BANANA
06/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	COPA LOMBO COM ABACAXI	TOMATE RECHEADO		BROCOUS AO VAPOR	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	ALFACE AMERICANA	CHICÓRIA	VINAGRETE	CENOURA RALADA	PUDIM DE LEITE	MELANCIA
07/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	SALMÃO GRELHADO	PICADINHO ACEBOLADO	FRITADA DE BATATA (ASSADA)	OMELETE	COUVE REFOGADA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE LISA	REPOLHO BRANCO	TOMATE COM PEPINO	BETERRABA RALADA	MAMÃO	DOCE DE BANANA
08/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	LAGARTO AO MOLHO	LASANHA DE FRANGO	PANQUECA DE VEGETAIS		CHUCHU COM SALSA	FAROFA RICA	ALFACE CRESPA	AGRIÃO	PEPINO	TOMATE	MANJAR DE COCO COM CALDA	SALADA DE FRUTAS
11/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO BRANCO	PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO	TORNEDO DE FILÉ	ROLINHO DE COUVE-FLOR	OVOS ESTRELADOS	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	TORTA DE FOLHAS	ALFA LISA	ACELGA COM LARANJA	TOMATE RODELAS	MISTA DE GRÃOS	LARANJA	MAMÃO
12/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	ROLE DE PEIXE COM MANJERICAO	ESPETINHO DE CARNE GRELHADA	QUICHE DE LEGUMES	OVOS ESTRELADOS	BROCÓLIS AO VAPOR	PURÊ DE BATATA	ALFACE ROXA	ALFACE CRESPA	PEPINO COM HORTELÃ	FEIJÃO FRADINHO COM ABACAXI	IOGURTE	BANANA
13/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ISCA AO MOLHO ROTY	OMELETE DE QUEIJO	QUINOA CREMOSA COM CENOURA		CHUCHU COM SALSA	CENOURA REFOGADA	ALFACE CRESPA	ESCAROLA	TOMATE	ABÓBORA	GOIABA VERMELHA	SALADA DE FRUTAS
14/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	SASSAMI AO ALHO PORÓ	LASANHA A BOLONHESA	OMELETE DE ALHO PORÓ E LEGUMES		ACELGA AO ALHO E ÓLEO	SOUFLÉ DE LEGUMES	ALFACE LISA	COUVE	MISTA DE LEGUMES	TOMATE COM ÓREGANO	LARANJA	MAMÃO
15/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BIFE A PIZZAIOLO	FILÉ DE PEITO GRELHADO	LASANHA DE ABOBRINHA		POLENTA CREMOSA	LEGUMES NA SALSA	ALFACE AMERICANA	RUCULA	CHUCHU COM MILHO	TOMATE COM PEPINO	PAVÊ SONHO DE VALSA	MELÃO
18/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO	SALMÃO AO MOLHO DE LIMÃO	CUBOS BOVINO COM LEGUMES	BERINJELA RECHEADA	OMELETE	QUIBEBE	MASSA COM BROCÓLIS	ALFACE CRESPA	REPOLHO	TOMATE RODELAS	ABOBRINHA COM ERVAS	MAÇÃ	ABACAXI
19/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ALMONDEGAS BOVINA AO SUGO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	SOUFLÉ DE FOLHAS		SOUFLÉ DE QUEIJO	BROCÓLIS AO VAPOR	ALFACE CRESPA	ACELGA	VAGEM	VINAGRETE	LARANJA	MAMÃO
20/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	ROLE DE PEIXE COM MANJERICÃO	TORTA MADALENA	KIBE DE ABÓBORA	OVOS ESTRELADOS	ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO	REPOLHO REFOGADO	ALFACE AMERICANA	RUCULA	VINAGRETE DE TOMATE	SOJA COLORIDA	ROMEU E JULIETA	MELÃO
21/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ESPETINHO DE PEIXE Á GREGA	BIFE AO MOLHO MADEIRA	ESCONDINHO DE VEGETAIS		COUVE REFOGADA	CENOURA REFOGADA	ALFACE LISA	ESCAROLA	BETERRABA COZIDA	TABULE	MAÇÃ	ABACAXI
22/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	FILÉ DE PEITO DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA COM OVOS	CHARUTO		VERDURAS REFOGADAS	PURÊ DE BATATA DOCE	ALFACE CRESPA	AGRIÃO	TOMATE RODELAS	CENOURA COZIDA	MELA NCIA	BANANA
25/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	LENTILHA	BIFE AO MOLHO POMODORO	OMELETE AO FORNO	RISOTO DE CENOURA	OMELETE	RATATOUILLE	CHUCHU COM MILHO	ALFA LISA	CHICORIA	TOMATE MEIA LUA	BATATA TEMPERADA	MOUSSE DE LIMÃO	TANGERINA
26/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	CARNE ASSADA	TORTA CAVALO BRANCO	NHOQUE DE MANDIOCA		COUVE REFOGADA	CENOURA BABY	ALFACE ROXA	RUCULA	TOMATE COM MANJERICÃO	PEPINO JAPONÊS	MELÃO	MAÇÃ
27/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	MOÍDA COM ERVILHAS	TOMATE RECHEADO		CREME DE MILHO	MASSA AO ALHO E ÓLEO	ALFACE CRESPA	AGRIÃO	CENOURA RALADA	TOMATE	PUDIM PRESTÍGIO	ABACAXI
28/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	FILÉ DE PEIXE GRELHADO	BABY BEEGF AO MOLHO CHAMPIGNON	FRITADA DE BATATA (ASSADA)	OMELETE	QUIBEBE	TORTA DE LEGUMES	ALFACE LISA	ACELGA	TOMATE RODELAS	GRÃO DE BICO	GOIABA VERMELHA	SALADA DE FRUTAS
29/set	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CUBOS AO MOLHO MADEIRA	FILÉ DE COXA GRELHADO	PANQUECA DE VEGETAIS		BROCOLIS AO VAPOR	BERINJELA AO ALHO	ALFACE AMERICANA	COUVE	MISTA DE LEGUMES	TOMATE CEREJA	CREME DE ABACAXI COM COCO	MAMÃO
02/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	GRÃO DE BICO	SALMÃO GRELHADO	LASANHA A BOLONHESA	ROLINHO DE COUVE-FLOR	OVOS ESTRELADOS	BATATA CORADA	ACELGA AO ALHO E ÓLEO	ALFACE CRESPA	REPOLHO	BERINJELA	PUDIM DE LEITE	MELANCIA	LARANJA
03/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILÉ DE PEIXE A PORTUGUESA	BIFE GRELHADO	QUICHE DE LEGUMES	OMELETE	CENOURA REFOGADA	CUSCUZ DE LEGUMES	ALFACE CRESPA	ALFACE ROXA	BETERRABA RALADA	GRÃO DE BICO	TORTELETE DE MORANGO	ABACAXI
04/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	KIBE ASSADO	FRANGO XADREZ	QUINOA CREMOSA COM CENOURA		REPOLHO REFOGADO	MACARRÃO A BOLONHESA	ALFACE AMERICANA	ACELGA	TOMATE MEIA LUA	CENOURA RALADA	LARANJA	MELANCIA
05/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE GRELHADO	NHOQUE A BOLONHESA	OMELETE DE ALHO PORÓ E LEGUMES		ABOBRINHA GRELHADA	COUVE FLOR GRATINADA	ALFACE LISA	AGRIÃO	CENOURA COZIDA	VINAGRETE	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO
06/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	TORTA MADALENA	COPA LOMBO ASSADO	LASANHA DE ABOBRINHA		VIRADO DE BANANA	SOUFLÉ DE LEGUMES	ALFACE CRESPA	RUCULA	CHUCHU NA SALSA	TOMATE COM PEPINO	ARROZ DOCE	BANANA
09/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO BRANCO	FRICASSÊ DE FRANGO	ISCAS BOVINA GRELHADA	BERINJELA RECHEADA	OVOS ESTRELADOS	BATATA CORADA	VAGEM SAUTE	ALFA LISA	CHICÓRIA	TOMATE	FEIJÃO FRADINHO COM LEGUMES	MELÃO	LARANJA
10/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	PICADINHO DE CARNE	TORTA CALVALO BRANCO	SOUFLÉ DE FOLHAS		POLENTA CREMOSA	LEGUMES NA SALSA	ALFACE ROXA	REPOLHO ROXO	TOMATE COM ERVAS	ABOBRINHA	MELANCIA	BANANA
11/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ROLÊ DE PEIXE COM MANJERICÃO	BIFE Á MILANESA	KIBE DE ABÓBORA	OMELETE	QUICHE DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRE	ALFACE CRESPA	AGRIÃO	BETERRABA RALADA	PEPINO JAPONÊS	BOLO DE CHOCOLATE	SALADA DE FRUTAS
12/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	FILÉ DE COXA GRELHADO	BIFE DE COPA LOMBO	ESCONDINHO DE VEGETAIS		BROCÓLIS AO VAPOR	MACARRÃO A NAPOLITANA	ALFACE LISA	ACELGA	TOMATE COM MANJERICÃO	CHUCHU COM OVOS	LARANJA	MAMÃO
13/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ESCALOPINHO DE ALCATRA	OMELETE DE LEGUMES E QUEIJO	CHARUTO		COUVE REFOGADA	QUIBEBE	ALFACE AMERICANA	ESCAROLA	ABÓBORA	TABULE	GELATINA DE UVA	MELÃO
16/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO	SALMÃO ASSADO	STROGONOFF DE CARNE	RISOTO DE CENOURA	OVOS ESTRELADOS	BATATA PALITO	ABOBRINHA GRELHADA	ALFACE CRESPA	REPOLHO	SOJA COLORIDA	TOMATE RODELAS	MAÇÃ	ABACAXI
17/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEITO DE FRANGO COM ERVILHAS	LASANAHA A BOLONHESA	NHOQUE DE MANDIOCA		CENOURA REFOGADA	PURÊ MISTO	ALFACE CRESPA	CHICORIA	TOMATE	LENTILHA COM CENOURA	BANANA	MAMÃO
18/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	PEIXE GRELHADO	CARNE DE PANELA	TOMATE RECHEADO	OMELETE	CHUCHU COM SALSA	CHIPS DE BATATA DOCE	ALFACE AMERICANA	AGRIÃO	BETERRABA RALADA	PEPINO	SPUMONI DE MORANGO	MELANCIA
19/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	TORTA MADALENA	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	FRITADA DE BATATA (ASSADA)		MASSA AO SUGO	CREME DE MILHO	ALFACE LISA	ACELGA	TOMATE COM ERVAS	ABOBRINHA ASSADA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS
20/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃOPRETO	ISCA AO MOLHO MADEIRA	COPA LOMBO COM ABACAXI	PANQUECA DE VEGETAIS	OVOS ESTRELADOS	VIRADO DE COUVE	ABÓBORA NA SALSA	ALFACE CRESPA	REPOLHO BRANCO	TOMATE COM ÓREGANO	BATATA BOLINHA	PUDIM DE BAUNILHA COM CALDA	LARANJA
23/out	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	LENTILHA	TORTA DE ATUM	LAGARTO ASSADO AO MOLHO	ROLINHO DE COUVE-FLOR		LEGUMES NA SALSA	REPOLHO REFOGADO	ALFA LISA	RUCULA	ABOBRINHA	TOMATE	MAÇÃ	ABACAXI

OBSERVAÇÕES: NO CARDÁPIO MENSAL, ENVIADO AOS PAIS SERÃO DESCRITOS OS MOLHOS DE SALADAS, SEMENTES E A PREPARAÇÃO ARROZ QUE PODERÁ SER ENRIQUECIDA COM OUTROS ITENS (CENOURA, BROCÓLIS, MILHO, PASSAS, OVO), ASSIM COMO AS ALTERAÇÕES DAS PREPARAÇÕES PARA O MATERNAL (PROTEÍNAS DESFIADAS, PROTEÍNAS EM CUBINHOS, PURÊ)