



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

OUTUBRO/2018 - 2ª a 6ª-Feira

DATA	PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA I	SALADA II	SALADA III	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	SOBREMESA I	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA	
01/out	2ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE MEIA LUA	ABÓBORA COM SALSICA	OMELETE COM MILHO E QUEIJO	BIFE ACEBOLADO	COUVE-MANTEIGA	ABACAXI EM RODELAS COM HORTELÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO VINAGRETE
02/out	3ª-Feira	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	SUWOMONO	CARPACCIO DE ABOBRINHA COM MOLHO MOSTARDA E GERGELIM	ISCAS DE FRANGO	BIFE À RÔLÉ	MACARRÃO INTEGRAL (MOLHO AO SUGO) / MIX DE FOLHAS REFOGADAS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO ALECRIM
03/out	4ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE AMERICANA	BRÓCOLIS	BETERRABA RALADA	FILE DE FRANGO COM ALHO-PORÓ	ESCONDIDINHO DE CARNE	CHUJHU MIMOSO	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ORÉGANO
04/out	5ª-Feira	ARROZ COM BRÓCOLIS E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	CHICÓRIA COM MANGA	TOMATE EM RODELAS	TABULE	PEIXE ASSADO NO FUBÁ	ISCAS DE CARNE AO MOLHO RO7	PURÊ DE BATATA	MELANCIA EM TRÂNGULO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE LIMÃO
05/out	6ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	REPOLHO COM ABACAXI	MISTA DE GRÃOS (GRÃO-DE-BICO, MILHO, MANJERICÃO E AZEITE)	CUSCUZ PAULISTA	FILE DE FRANGO EMPANADO	POLPETONE	MACARRÃO COM BRÓCOLIS E AZEITE	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE ERVAS
08/out	2ª-Feira	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE MIMOSA	TOMATE EM CUBOS GRANDES	BATATA-DOCE COM ALECRIM	CUBOS DE FRANGO GELHADO	LAGARTO RECHEADO ASSADO COM CENOURA	VAGEM TEMPERADA	LERANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE MARACUJÁ
09/out	3ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	ERVILHA TEMPERADA	BETERRABA COZIDA	OVOS MEXIDOS	ESCALOPE AO MOLHO FERRUGEM	COUVE-FLOR GRATINADA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO
10/out	4ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	MIX VERDE (RÚCULA, AGRÃO E ALFACE)	TOMATE EM RODELAS	VAGEM TEMPERADA	SOBRECOXA ASSADA	ISCAS DE CARNE	FAROFA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE ERVAS
11/out	5ª-Feira	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	CENOURA RALADA	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO	HAMBÚRGUER GRELHADO COM QUEIJO (PÃO DE HAMBÚRGUER À PARTE)	BATATA PALITO ASSADA	PICOLÉ DE CHOCOLATE	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO VINAGRETE
12/out	6ª-Feira	FERIADO											
15/out	2ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	SALADA GREGA (PEPINHO, TOMATE, CEBOLA ROXA, AZEITONA E ORÉGANO)	COUVE-FLOR TEMPERADA	FRIGASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	BRÓCOLIS AO ALHO	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO AGRADOCE
16/out	3ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE AMERICANA	NABO EM RODELAS	CENOURA RALADA	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE MOÍDA REFOGADA	LEGUMES SAUTÉ	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO VINAGRETE
17/out	4ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE MEIA LUA	RABANETE RALADO	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	ISCAS DE CARNE À CHINESA	PURÊ MISTO (BATATA E MANDIOQUINHA)	PALHA ITALIANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE LIMÃO
18/out	5ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	SALPICÃO DE FRANGO	BETERRABA RALADA	OMELETE COM TOMATE E QUEIJO	BIFE ACEBOLADO	MILHO NA MANTEIGA	BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO ROSÉ
19/out	6ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	SALADA PRIMAVERA (RÚCULA, PEPINHO, MANGA, MAÇÃ VERDE E TOMATE-CEREJA)	BRÓCOLIS TEMPERADO	FEIJÃO-BRANCO COM AZEITE E CEBOLINHA	FILE DE CARNE SUÍNA	KAFTA	FAROFA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LIMÃO	MOLHO VINAGRETE
22/out	2ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE MIMOSA	CENOURA EM CHIPS	SALADA AGRIDOCE (ALFACE AMERICANA, LARANJA, MANGA E HORTELÃ)	ISCAS DE FRANGO EMPANADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	CREME DE MILHO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
23/out	3ª-Feira	ARROZ COM BETERRABA E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM CUBOS	VAGEM COM CENOURA TEMPERADA	PEIXE AO MOLHO DE MOSTARDA	CUBOS DE CARNE COM BATATA	ABOBRINHA SAUTÉ	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE LIMÃO
24/out	4ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	ABOBRINHA TEMPERADA	VINAGRETE	OVOS MEXIDOS	BIFE ACEBOLADO	MACARRÃO AO SUGO / REPOLHO REFOGADO	GOIABA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE ERVAS
25/out	5ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	FATUJHE (TOMATE, RABANETE, PEPINHO, CEBOLA ROXA E CRUÏTONS)	LEGUMES TEMPERADOS	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ISCAS DE CARNE	BRÓCOLIS AO ALHO	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE ORÉGANO
26/out	6ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	COUVE-MANTEIGA TEMPERADA COM ALHO FRITO	TOMATE EM RODELAS	RÚCULA, AZEITONA E OVOS COZIDOS	CUBOS DE CARNE SUÍNA	ESCONDIDINHO DE CARNE	BERINIELA GRELHADA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ALECRIM
29/out	2ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	REPOLHO BICOLOR	TOMATE MEIA LUA	BOUQUET MISTO (BRÓCOLIS E COUVE-FLOR)	COXINHA DE FRANGO DA ASA	ISCAS DE CARNE AO MOLHO INGLÊS	COUVE-MANTEIGA REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO VINAGRETE
30/out	3ª-Feira	ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE COLORIDA (ALFACE CRESPA E ROXA)	PEPINHO EM PALITO	RATATOUILLE	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE AO MOLHO DE CHAMPIGNON	BATATA RÚSTICA ASSADA	LERANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE MARACUJÁ
31/out	4ª-Feira	ARROZ COM ESPINAFRE E ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ACELGA COM ABACAXI	TOMATE EM RODELAS	ABÓBORA COM CEBOLINHA	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ	CUBOS DE CARNE COM MANDIOCA	MILHO NA MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO