



estimular de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

MARÇO/2019 – 2ª a 6ª-feira

		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (GRÃO)	SALADA 4 (COZIDA)	SALADA 5 (CRUA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA
6ª- feira	01/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	MIX DE GRÃOS	ABÓBORA	CENOURA RALADA	FRANGO COM MOLHO BRANCO	CARNE ASSADA	BERINJELA GRELHADA	BATATA-DOCE ASSADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO VINAGRETE
2ª- feira	04/mar	CARNAVAL														
3ª- feira	05/mar	CARNAVAL														
4ª- feira	06/mar	CARNAVAL														
5ª- feira	07/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-FRADINHO TEMPERADO	ABOBRINHA	BETERRABA RALADA	CUBOS DE FRANGO ORIENTAL (MOLHO COM CENOURA E BRÓCOLIS)	BIFE GRELHADO	CREME DE ESPINAFRE	LEGUMES SAUTÉ	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ALHO
6ª- feira	08/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	AGRIÃO COM ALFACE	VINAGRETE	MILHO COM SALSA	QUIABO TEMPERADO	PEPINO	FRANGO GRELHADO	CARNE DESFIADA	PURÊ DE BATATA	PALITINHOS DE CENOURA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
2ª- feira	11/mar	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	ERVILHA TEMPERADA	BATATA-DOCE RÚSTICA	CENOURA RALADA	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE CARNE	MACARRÃO / MOLHO AO SUGO	LEGUMES SAUTÉ	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE MOSTARDA
3ª- feira	12/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RODELAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	MANDIOQUINHA COM SALSA	PEPINO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA CORADA	CHUCHU COM SALSA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO VINAGRETE
4ª- feira	13/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RODELAS	SOJA TEMPERADA	VAGEM AGRIDOCE	BETERRABA COZIDA NO VAPOR	DRUMETTE DE FRANGO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	PURÊ MISTO	COUVE-MANTEIGA REFOGADA	GELATINA COLORIDA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE ERVAS
5ª- feira	14/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	TRIGO EM GRÃO COM CEBOLINHA	SALADA DE MACARRÃO TEMPERADA (MACARRÃO, CENOURA RALADA E MILHO)	RABANETE RALADO	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	CARNE MOÍDA REFOGADA	FAROFA	BRÓCOLIS AO ALHO	ABACAXI COM HORTELÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE LIMÃO
6ª- feira	15/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	RÚCULA COM MANGA	VINAGRETE	FEIJÃO-FRADINHO	BERINJELA AGRIDOCE	SALADA FATUCHE (PEPINO, TOMATE, RABANETE, PÃO TORRADO)	CARNE SUÍNA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	ABÓBORA	REPOLHO REFOGADO	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO PESTO
2ª- feira	18/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	LENTILHA TEMPERADA	BATATA BOLINHA AO VINAGRETE	SALADA PRIMAVERA (RÚCULA, MAÇÃ, MANGA, PEPINO E TOMATE)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE FORNO	CREME DE MILHO	CHUCHU COM CEBOLINHA	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO AGRIDOCE
3ª- feira	19/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RODELAS	GRÃO-DE-BICO TEMPERADO	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADAS	BATATA BOLINHA COM ALECRIM	COUVE-FLORES	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ERVAS
4ª- feira	20/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RODELAS	MILHO COM SALSA	LEGUMES COM MAIONESE	BETERRABA RALADA	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	FAROFA	ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE LIMÃO
5ª- feira	21/mar	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-FRADINHO TEMPERADO	BRÓCOLIS TEMPERADO	PEPINO	OVOS MEXIDOS	BIFE GRELHADO	MACARRÃO / MOLHO AO SUGO	CENOURA COM SALSA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
6ª- feira	22/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE ROMANA	VINAGRETE	MIX DE GRÃOS	MOYASHI REFOGADO COM MANTEIGA E SALSA	CARPACCIO DE ABOBRINHA COM MOLHO MOSTARDA	FRANGO ASSADO	QUIBE DE FORNO	FAROFA	PURÊ DE ABÓBORA	DOCE DE BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE ALHO
2ª- feira	25/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	SOJA TEMPERADA	COUVE-FLORES TEMPERADO	SALPICÃO VEGETARIANO (REPOLHO ROXO, BRANCO, CENOURA RALADA E MAIONESE)	OMELETE COM TOMATE E QUEIJO	BIFE ACEBOLADO	CREME DE ESPINAFRE	LEGUMES SAUTÉ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
3ª- feira	26/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RODELAS	FEIJÃO-BRANCO COM CEBOLINHA	MILHO	ACELGA COM MANGA	DRUMETTE DE FRANGO	CARNE ASSADA	BRÓCOLIS	BETERRABA COZIDA	PALHA ITALIANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO VINAGRETE
4ª- feira	27/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RODELAS	LENTILHA TEMPERADA	CHUCHU COM OVOS	PEPINO COM IOGURTE	STROGONOFF DE FRANGO	HAMBÚRGUER	BATATA RÚSTICA ASSADA COM ALECRIM	COUVE-MANTEIGA REFOGADA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
5ª- feira	28/mar	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	MIX DE GRÃOS	ABOBRINHA EM RODELAS	CENOURA RALADA	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	PURÊ DE BATATA	BERINJELA NAPOLITANA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE MOSTARDA COM MEL