



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

ABRIL (2ª a 5ª-feira)

DATA	PRATOS-BASE	PRATO-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
01/04/2019 (2ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	LENTILHA TEMPERADA	BETERRABA	PEPINO	OVOS MEXIDOS	BIFE GRELHADO	FAROFA SIMPLES	CENOURA SAUTÉ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE MOSTARDA
02/04/2019 (3ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RÓDELAS	GRÃO-DE-BICO	ABOBRINHA ESCABECHE (cozida em rodelas c/ azeitona)	BETERRABA RALADA	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	CARNE EM CUBOS	BRÓCOLIS REFOGADO	BATATA C/ ALECRIM	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO VINAGRETE
03/04/2019 (4ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RÓDELAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	CHUCHU AO VINAGRETE	CENOURA RALADA	PEIXE AO FORNO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	PURÊ DE BATATA	COUVE REFOGADA	GELATINA COLORIDA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO
04/04/2019 (5ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	SOJA TEMPERADA	COUVE-FLORES	VAGEM TEMPERADA	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	CUBOS DE ABÓBORA TEMPERADA	MIX DE VERDURA REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSEGO	MOLHO DE ERVAS
08/04/2019 (2ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	SALADA DE COUVE-FLORES	BETERRABA RALADA	STROGONOFF DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	BATATA RÚSTICA	ESPINAFRE REFOGADO	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO AGRIDOCE
09/04/2019 (3ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RÓDELAS	SOJA TEMPERADA	SALADA GRAVATINHA (macarrão gravatinha c/ salsa e tomates picadinhos)	CENOURA RALADA	DRUMETTE	QUIBE DE FORNO	MANDIOQUINHA C/ ERVILHA	ESCAROLA REFOGADA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO VINAGRETE
10/04/2019 (4ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-FRADINHO TEMPERADO	BATATA BOLINHA AO VINAGRETE	SELETA DE LEGUMES	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	CREME DE MILHO	COUVE REFOGADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO ITALIANO
11/04/2019 (5ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RÓDELAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	MANDIOQUINHA	TABULE	PEIXE ASSADO NO FUBÁ	BIFE GRELHADO	PURÊ MISTO (batata c/cenoura)	BRÓCOLIS AO ALHO	BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE LIMÃO
15/04/2019 (2ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	SOJA	BETERRABA	COUVE-FLORES	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	CARNE DE PANELA (bife de lagarto cozido c/ molho de tomate)	BRÓCOLIS AO ALHO	MANDIOCA SAUTÉ	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MORANGO	MOLHO ROSÉ
16/04/2019 (3ª-feira)	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RÓDELAS	ERVILHA TEMPERADA	SALADA MISTA DE LEGUMES	PEPINO EM RÓDELAS	SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	MACARRÃO COM MOLHO AO SUGO	CENOURA SAUTÉ EM PALITO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO VINAGRETE
17/04/2019 (4ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RÓDELAS	LENTILHA	VAGEM TEMPERADA	LEGUMES RALADOS (cenoura, beterraba e rabanete)	PEIXE AO FORNO AO MOLHO DE LIMÃO	BIFE GRELHADO	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ABOBRINHA REFOGADA	PRESTÍGIO GELADO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
18/04/2019 (5ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	GRÃO-DE-BICO TEMPERADO	SALADA ALEMÃ (batata, maionese e mostarda)	BETERRABA RALADA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	ACELGA COLORIDA (cenoura ralada e tomate em cubinhos)	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE MOSTARDA COM MEL
22/04/2019 (2ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-FRADINHO	CHUCHU C/ MILHO	CENOURA RALADA	OMELETE C/QUEIJO E TOMATES	BIFE GRELHADO	LEGUMES SAUTÉ	FAROFA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO AGRIDOCE
23/04/2019 (3ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM RÓDELAS	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CUBOS DE ABÓBORA TEMPERADA	SALADA DE COUVE-FLORES	ISCAS DE CARNE GRELHADA	FILÉ DE FRANGO À PIZZAIOLA	JARDINEIRA DE LEGUMES	COUVE REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ERVAS
24/04/2019 (4ª-feira)	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	SALADA MISTA DE FOLHAS (americana c/ cressa)	TOMATE EM RÓDELAS	LENTILHA TEMPERADA	MANDIOQUINHA	PEPINO EM RÓDELAS	DRUMETTE ASSADO	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS AO ALHO	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE TANGERINA	MOLHO DE LIMÃO
25/04/2019 (5ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	VAGEM AGRIDOCE	BETERRABA RALADA	PEIXE AO FORNO	CARNE EM CUBOS	CREME DE ESPINAFRE	CENOURA C/ ERVILHAS	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO VINAGRETE
29/04/2019 (2ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM TIRAS	FEIJÃO-BRANCO TEMPERADO	SALPICÃO VEGETARIANO (repolho roxo e branco, cenoura ralada e maionese)	PEPINO EM RÓDELAS	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	HAMBÚRGUER GRELHADO C/ TOMATES EM CUBINHOS	VIRADO DE VAGEM	COUVE-FLORES GRATINADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE ALHO
30/04/2019 (3ª-feira)	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE AMERICANA	TOMATE EM RÓDELAS	MIX DE GRÃOS	BETERRABA EM PALITO	CENOURA RALADA	STROGONOFF DE CARNE	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	BATATA CORADA	ESCAROLA C/ TOMATE CUBINHOS	MEXERICANA PONKAN	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MORANGO	MOLHO DE LIMÃO