



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

		MAIO (2ª A 5ª-FEIRA)														
		PRATOS-BASE	PRATO-BASE	SALADA I (FOLHA)	SALADA II (TOMATE)	SALADA III (GRÃO)	SALADA IV (COZIDA)	SALADA V (CRUA)	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I	BEBIDA II	MOLHO P/ SALADA
4ª-feira	01/mai	FERIADO														
5ª-feira	02/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BERINJELA NO AZEITE	BETERRABA RALADA	OMELETE DE QUEIJO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	CENOURA SAUTÉ	REPOLHO COLORIDO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO VINAGRETE
2ª-feira	06/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	CENOURA RALADA	SOBRECOXA NO FORNO	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	BATATA-DOCE ASSADA	BRÓCOLIS	MEXERICA PONKAV	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO ITALIANO
3ª-feira	07/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA	SALPICÃO VEGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CUBOS DE CARNE REFOGADOS	MANDIOQUINHA SAUTÉ	VERDURAS REFOGADAS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO PESTO
4ª-feira	08/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BRÓCOLIS	PEPINO	PEIXE AO FORNO	BIFE GRELHADO	FAROFA	ESPINAFRE REFOGADO	DOCE DE BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO
5ª-feira	09/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	ABÓBORA TEMPERADA	COUVE-FLOR	CUBOS DE FRANGO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA CORADA	CENOURA COM ERVILHAS	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE MOSTARDA
2ª-feira	13/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	TABULE	MANDIOQUINHA	OMELETE	CARNE ASSADA AO MOLHO FERRUGEM	VIRADO DE COUVE	CENOURA COM SALSA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO VINAGRETE
3ª-feira	14/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	CENOURA RALADA	PEIXE NO FUBÁ	BIFE GRELHADO	PURÉ DE BATATA COM ABÓBORA	BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO
4ª-feira	15/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CHUCHU COM SALSA	BETERRABA RALADA	ISCAS DE FRANGO	CARNE MOÍDA REFOGADA	MACARRÃO AO SUGO	ABOBRINHA SAUTÉ	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE MOSTARDA
5ª-feira	16/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	COUVE-FLOR	PEPINO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	ESPINAFRE REFOGADO	MEXERICA PONKAV	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
2ª-feira	20/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	SALADA DE MACARRÃO	PEPINO COM RABANETE	ISCAS DE FRANGO GRELHADA	HAMBÚRGUER DE PICANHA	LEGUMES SAUTÉ	ESCAROLA REFOGADA	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO PESTO
3ª-feira	21/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	JARDINEIRA DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	DRUMETTE	CARNE EM CUBOS	MANDIOCA SAUTÉ	COUVE-FLOR COLORIDA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO VINAGRETE
4ª-feira	22/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BATATA-DOCE	BERINJELA TEMPERADA	PEIXE ASSADO	ISCA DE CARNE GRELHADA	CENOURA BABY	BRÓCOLIS	GELATINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
5ª-feira	23/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO	CHUCHU TEMPERADO	CENOURA RALADA COM PASSAS	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCA DE CARNE GRELHADA	BATATA RÚSTICA	COUVE REFOGADA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE ERVAS
2ª-feira	27/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO	COUVE-FLOR	BETERRABA RALADA	OVOS MEXIDOS COM TOMATES PICADOS	BIFE GRELHADO	FAROFA	COUVE REFOGADA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE ERVAS
3ª-feira	28/mai	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	BATATA-DOCE	PEPINO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
4ª-feira	29/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	BIFE DE PANELA AO MOLHO SUGO	BATATA ASSADA COM ERVAS	FAROFA	MEXERICA PONKAV	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
5ª-feira	30/mai	ARROZ BRANCO E INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	MANDIOQUINHA	TABULE	PEIXE NO FUBÁ	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ROTTY	CREME DE MILHO	ACELGA COLORIDA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO