



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 6ª-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 |
| 6ª-feira | 03/mai | ARROZ BRANCO E INTEGRAL | FEIJÃO-CARIOCA | ALFACE | TOMATE | LENTILHA | QUIABO TEMPERADO | LEGUMES | FRANGO ASSADO | CUBOS DE CARNE | ABÓBORA SAUTÉ | COUVE REFOGADA | CAQUI | SUCO DE LARANJA | SUCO DE UVA | MOLHO DE ERVAS |
| 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 | MEXERICIA 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 | FILE 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 COZIDA | CENOURA COM ERVILHAS | MAÇÃ | SUCO DE LARANJA | SUCO DE PÊSSEGO | MOLHO DE MOSTARDA |
| 6ª-feira | 10/mai | ARROZ BRANCO E INTEGRAL | FEIJÃO-CARIOCA | ALFACE | TOMATE | TRIGO EM GRÃO TEMPERADO | MAIONESE DE LEGUMES | BETERRABA RALADA | FRANGO A PASSARINHO | YAKISOBA DE CARNE | LEGUMES | BERINJELA NAPOLITANA | MAMÃO | SUCO DE LARANJA | SUCO DE MARACUJÁ | MOLHO DE LIMÃO |
| 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 SALSICA | 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 ABOBORA | 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 SALSICA | 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 | FILE DE FRANGO GRELHADO | ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA | BRÓCOLIS | ESPINAFRE REFOGADO | MEXERICIA PONKAV | SUCO DE LARANJA | SUCO DE MANGA | MOLHO DE LIMÃO |
| 6ª-feira | 17/mai | ARROZ BRANCO E INTEGRAL | FEIJÃO-CARIOCA | ALFACE | TOMATE | FEIJÃO-BRANCO | BETERRABA | PEPINO | CARNE SUJINA GRELHADA | ISCAS DE CARNE À CHINESA | FAROFA DE BANANA | ACELGA REFOGADA | MAMÃO | SUCO DE LARANJA | SUCO DE PÊSSEGO | MOLHO ROSÉ |
| 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 |
| 6ª-feira | 24/mai | ARROZ INTEGRAL | FEIJÃO-CARIOCA | ALFACE | TOMATE | GRÃO-DE-BICO | SALADA FATUCHE | CONSERVA DE LEGUMES | FRANGO XADREZ | ALMÔNDEGAS | ARROZ CHOP SUEY | LENTILHA COM BATATA PALHA | MELANCIA | SUCO DE LARANJA | SUCO DE MANGA | MOLHO À BASE DE SHOYU |
| 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 | MEXERICIA 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 |
| 6ª-feira | 31/mai | ARROZ BRANCO E INTEGRAL | FEIJÃO-CARIOCA | ALFACE | TOMATE | LENTILHA | VINAGRETE | MINIPIÃO | FILE DE FRANGO GRELHADO | CARNE DESFIADA COM MOLHO | BERINJELA NAPOLITANA | COUVE-FLOR | CAQUI | SUCO DE LARANJA | SUCO DE ABACAXI | MOLHO DE ALHO |