



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

CARDÁPIO DO ALMOÇO - MÓBILE - JUNHO/2019 (2ª a 6ª-Feira)

DATA		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
2ª-Feira	03/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	PEPINO	FRICASSÉ DE FRANGO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	BATATA RÚSTICA	VERDURAS REFOGADAS	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO ROSÉ
3ª-Feira	04/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	ABOBRINHA	CENOURA RALADA	OMELETE DE QUEIJO	LAGARTO ASSADO AO MOLHO FERRUGEM	PURÊ DE BATATA	BRÓCOLIS	MEXERICA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO PESTO
4ª-Feira	05/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	CENOURA	BATATA-DOCE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	FAROFA	CREME DE MILHO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO
5ª-Feira	06/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	CHUCHU	BETERRABA RALADA	PEIXE AO FORNO	BIFE GRELHADO	MANDIOQUINHA SAUTÉ	CREME DE ESPINAFRE	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE MOSTARDA
6ª-Feira	07/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	QUIABO AO VINAGRETE	SALPICÃO AGRIDOCE	CARNE SUÍNA GRELHADA	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	VIRADO	COUVE TEMPERADA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
2ª-Feira	10/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	COUVE-FLOR	MANDIOQUINHA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE FORNO	CREME DE MILHO	CENOURA C/ ERVILHAS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO DE LIMÃO
3ª-Feira	11/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	ABÓBORA	TABULE	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE GRELHADO	BATATA CORADA	COUVE-FLOR SAUTÉ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
4ª-Feira	12/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	JARDINEIRA DE LEGUMES	ABOBRINHA	PEIXE NO FUBÁ	HAMBÚRGUER	PURÊ MISTO (batata c/ abóbora)	ESCAROLA REFOGADA	PALHA ITALIANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE LIMÃO
5ª-Feira	13/jun	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BERINJELA TEMPERADA	CENOURA RALADA	DRUMETE	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	POKAN	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE MOSTARDA
6ª-Feira	14/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	SALADA VERDE C/ ERVA-DOCE	BATATA-DOCE	FILÉ DE FRANGO À PIZZAIOLO	ISCAS DE CARNE À CHINESA	FAROFA RICA	COUVE	UVA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
2ª-Feira	17/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	BETERRABA COZIDA	COUVE-FLOR	OMELETE	BIFE GRELHADO	LEGUMES SAUTÉ	BRÓCOLIS	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO PESTO
3ª-Feira	18/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	VAGEM	SALPICÃO VEGANO	PEIXE ASSADO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	CENOURA NA SALSICA	CREME DE ESPINAFRE	ABACAXI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO VINAGRETE
4ª-Feira	19/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	CHUCHU	CENOURA RALADA	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA SAUTÉ	ABOBRINHA NA SALSICA	GELATINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
5ª-Feira	20/jun	FERIADO														
6ª-Feira	21/jun	RECESSO														
2ª-Feira	24/jun	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO	CENOURA	PEPINO	FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	CAQUI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE ERVAS
3ª-Feira	25/jun	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	SOJA	MANDIOQUINHA	BETERRABA RALADA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	BIFE DE PANELA AO MOLHO DE TOMATE	MANDIOCA SAUTÉ	COUVE REGOFGADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
4ª-Feira	26/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	BATATA BOLINHA VINAGRETE	TABULE	PEIXE AO FORNO	ISCAS DE CARNE GRELHADA	VAGEM TEMPERADA	COUVE-FLOR	GELATINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
5ª-Feira	27/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	ABOBRINHA	COUVE-FLOR	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	CENOURA SAUTÉ EM RODELAS	ESCAROLA REFOGADA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
6ª-Feira	28/jun	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	BATATA DOCE	SALADA DE MACARRÃO C/ MAIONESE	CARNE SUÍNA AO MOLHO DE CEBOLAS	QUIBE DE FORNO RECHEADO	VIRADO	CREME DE MILHO	CAQUI	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE ALHO