



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 ALMOÇO - MÓBILE - SETEMBRO/2019

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	02/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	CENOURA RALADA	SOBRECOXA NO FORNO	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	BATATA-DOCE ASSADA	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ROSÉ
3ª-feira	03/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA	SALPICÃO VEGANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	QUIBE RECHEADO	MANDIOQUINHA SAUTÉ	VERDURAS REFOGADAS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO VINAGRETE
4ª-feira	04/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	BRÓCOLIS	PEPINO	PEIXE AO FORNO	HAMBÚRGUER DE PICANHA	FAROFA	CREME DE ESPINAFRE	MEXERICA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO PESTO
5ª-feira	05/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	ABÓBORA TEMPERADA	COUVE-FLORES	CUBOS DE FRANGO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA CORADA	CENOURA C/ ERVILHAS	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO MOSTARDA
6ª-feira	06/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	MIX DE FOLHAS	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	MAIONESE DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	FRANGO À PASSARINHO	YAKISSOBA DE CARNE	CREME DE MILHO	BERINIOLA NAPOLITANA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
2ª-feira	09/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	TABULE	MANDIOQUINHA	FRICASSÉ DE FRANGO	CARNE MOÍDA REFOGADA	BATATA RÚSTICA	CENOURA COM SALSA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE ALHO
3ª-feira	10/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	SOJA	VAGEM TEMPERADA	CENOURA RALADA	PEIXE NO FUBÁ	BIFE GRELHADO	PURÊ DE ABÓBORA	BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
4ª-feira	11/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CHUCHU C/ SALSA	BETERRABA RALADA	ISCAS DE FRANGO	CARNE DESFIADA COM MOLHO	MACARRÃO AO SUGO	ABOBRINHA SAUTÉ	PALHA ITALIANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE LIMÃO
5ª-feira	12/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	COUVE-FLORES	PEPINO	FILÉ DE FRANGO EMPANADO ASSADO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	CREME DE MILHO	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO PESTO
6ª-feira	13/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BETERRABA	SALPICÃO AGRIDOCE	CARNE SUÍNA GRELHADA	ISCAS DE CARNE À CHINESA	FAROFA DE BANANA	ACELGA REFOGADA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	MOLHO DE VINAGRETE
2ª-feira	16/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	SALADA DE MACARRÃO	PEPINO C/ RABANETE	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	HAMBÚRGUER DE PICANHA	BATATA BOLINHA AO FORNO	ESCAROLA REFOGADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE ERVAS
3ª-feira	17/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	EDAMAME	JARDINEIRA DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	DRUMET	CAPELETE DE MUÇARELA	MOLHO BRANCO E MOLHO AO SUGO	COUVE-FLORES COLORIDA	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO ITALIANO
4ª-feira	18/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	BATATA-DOCE	BERINIOLA TEMPERADA	PEIXE ASSADO	MAMINHA ASSADA	CENOURA BABY	BRÓCOLIS	MAMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO DE LIMÃO
5ª-feira	19/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	CHUCHU TEMPERADO	CENOURA RALADA C/ PASSAS	OMELETE DE FORNO (C/ BATATA E TOMATE EM CUBINHOS)	STROGONOFF DE CARNE	BATATA RÚSTICA	COUVE REFOGADA	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE VINAGRETE
6ª-feira	20/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	SALADA FATUCHE	CONSERVA DE LEGUMES	FRANGO XADREZ	ALMÔNDEGAS	ARROZ CHOP SUEY	BATATA PALHA C/ ERVILHA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE ALHO
2ª-feira	23/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE	FEIJÃO-FRADINHO	COUVE-FLORES	BETERRABA RALADA	OVO MEXIDO	BIFE GRELHADO	FAROFA	COUVE REFOGADA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GOIABA	MOLHO DE ERVAS
3ª-feira	24/set	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	LENTILHA	BATATA-DOCE	PEPINO	FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA	MACARRÃO AO SUGO	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	MOLHO MOSTARDA
4ª-feira	25/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	ERVILHA	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	CUBOS DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE FORNO	BATATA ASSADA COM ERVAS	FAROFA	GELATINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE PÊSSEGO	MOLHO ROSÉ
5ª-feira	26/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE	FEIJÃO-BRANCO	MANDIOQUINHA	TABULE	PEIXE NO FUBÁ	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ROTI	COUVE-FLORES GRATINADA	ACELGA COLORIDA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MANGA	MOLHO DE LIMÃO
6ª-feira	27/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	ALFACE	TOMATE	SOJA	VINAGRETE	SALPICÃO VEGETARIANO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE SUÍNA GRELHADA	BERINIOLA NAPOLITANA	COUVE REFOGADA	BANANA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE ALHO
2ª-feira	30/set	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO-CARIOÇA	MIX DE FOLHAS	TOMATE	GRÃO-DE-BICO	MINIPÃO	PEPINO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE DESFIADA COM MOLHO	PURÊ MISTO	BRÓCOLIS	MELANCIA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE ABACAXI	MOLHO DE LIMÃO