



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 DE OUTUBRO - ESCOLA MÓBILE - 2021

DATA		PRATOS-BASE	PRATOS-BASE	SALADA 1 (FOLHA)	SALADA 2 (TOMATE)	SALADA 3 (COZIDA)	SALADA 4 (CRUA)	SALADA 3 (GRÃO)	MOLHOS/SEMENTES	PRATO PRINCIPAL I	PRATO PRINCIPAL II	GUARNIÇÃO I	GUARNIÇÃO II	SOBREMESA	BEBIDA I
01-fev	01/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	ABÓBORA COM SALSA	BETERRABA RALADA	FEIJÃO-FRADINHO	GERGELIM	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	QUIBE ASSADO	BRÓCOLIS REFOGADO	CREME DE ESPINAFRE	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA
23-fev	04/out	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	CENOURA EM RODELAS COZIDA	PEPINO EM RODELAS	GRÃO-DE-BICO	LINHAÇA	OVOS MEXIDOS	CARNE ASSADA	ABOBRIHA GRELHADA	BOLINHO DE ESPINAFRE COM AVEIA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
31-fev	05/out	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE PICADO	CHUCHU COM CEBOLINHA	RÚCULA COM MANGA	SOJA EM GRÃOS	SEMENTE DE ABÓBORA	SOBRECOXA ASSADA SEM PELE	STROGONOFF DE CARNE	BATATA BOLINHA ASSADA	BRÓCOLIS	LARANJA/ BRIGADEIRO PARA O ESTENDIDO	SUCO DE ABACAXI
41-fev	06/out	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	MILHO	RABANETE	TRIGO EM GRÃO	MOLHO DE IOGURTE	FRICASSÉ DE FRANGO	BIFE GRELHADO AO MOLHO ESCURO	COUVE REFOGADA	VAGEM REFOGADA	BRIGADEIRO DE COLHER E MIX DE FRUTAS	ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO SICILIANO E HORTELÃ
51-fev	07/out	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	BETERRABA COZIDA	SALADA VERÃO (ALFACE, PALMITO, TOMATE, CEBOLA ROXA, UVA PASSA)	EDAMAME	AVEIA	FILE DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO BRANCO E VERMELHO	COUVE-FLOR	ABACAXI	SUCO DE LARANJA
61-fev	08/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ESCAROLA	TOMATE PICADO	CENOURA PALITO COZIDA	BETERRABA RALADA	FEIJÃO-BRANCO	MOLHO VINAGRETE	FILE DE FRANGO GRELHADO	LOMBO AO MOLHO DE MOSTARDA	FAROFA COM COUVE	CHUCHU REFOGADO	MAMÃO	SUCO DE GOIABA
21-fev	11/out	<b>RECESSO</b>													
31-fev	12/out	<b>FERIADO</b>													
41-fev	13/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	CHUCHU	CENOURA RALADA COM PASSAS	FEIJÃO-BRANCO	SEMENTE DE GIRASSOL	FILE DE FRANGO GRELHADO	CARNE ASSADA AO MOLHO BARBECUE	BRÓCOLIS REFOGADO	ESCAROLA REFOGADA	ABACAXI	SUCO DE LARANJA
51-fev	14/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM PÉTALAS	COUVE-FLOR	RABANETE	GRÃO-DE-BICO	MOLHO DE MOSTARDA E MEL	OVOS MEXIDOS	HAMBÚRGUER COM QUEIJO PÍO DE HAMBÚRGUER (DIA DO LANCHE)	BATATA RÚSTICA	MILHO	MELANCIA	SUCO DE LIMÃO
61-fev	15/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE PICADO	CENOURA EM RODELAS COZIDA	ABOBRIHA	MIX DE GRÃOS	GERGELIM PRETO	ISCA DE FRANGO GRELHADO	ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO COM CENOURA	COUVE REFOGADA	PURÉ MISTO (BATATA COM CENOURA)	LARANJA	ÁGUA AROMATIZADA COM MORANGO, LIMÃO E HORTELÃ
21-fev	18/out	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	CENOURA PALITO COM VAGEM COZIDA	COUVE-MANTEIGA TEMPERADA	FEIJÃO-BRANCO	CHIA	FRANGO SUJULENTO AO MOLHO DE ERVAS (PEITO DE FRANGO ASSADO EMPANADO)	CARNE MOÍDA REFOGADA	COUVE-FLOR	MACARRÃO INTEGRAL	ABACAXI	SUCO DE LARANJA
31-fev	19/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM PÉTALAS	RATATOUILLE	BETERRABA RALADA	FEIJÃO-FRADINHO	MOLHO AGRIDOCE	OVOS MEXIDOS	LAGARTO ASSADO	CENOURA REFOGADA	BATATA COM BRÓCOLIS GRATINADO	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE CAJU
41-fev	20/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE PICADO	COUVE-FLOR AO VINAGRETE	RÚCULA COM MANGA	SOJA EM GRÃOS	AVEIA	FILE DE FRANGO GRELHADO	QUIBE DE ABÓBORA ASSADO COM QUEIJO	ESCAROLA REFOGADA	BERINJELA ASSADA	MELÃO	SUCO DE GOIABA
51-fev	21/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	BRÓCOLIS	REPOLHO BICOLOR	TRIGO EM GRÃO	MOLHO DE ERVAS	PEIXE NO FUBÁ	PICADINHO DE CARNE	PIRÃO	CHUCHU À VINAGRETE	UVA	ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ COM CANELA
61-fev	22/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	BETERRABA COZIDA	SALADA PRIMAVERA (RÚCULA, TOMATE, MANGA E MAÇÃ-VERDE)	GRÃO-DE-BICO	FARELO DE TRIGO	FRANGO À PASSARINHO ASSADO SEM PELE	BIFE À ROLÉ RECHEADO COM SALSÃO, CENOURA E VAGEM	FAROFA DE MILHO COM COUVE	CENOURA NA SALSA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
21-fev	25/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	SELETA DE LEGUMES	RABANETE	FEIJÃO-BRANCO	MOLHO DE LIMÃO	FILE DE FRANGO GRELHADO	LOMBO HAVAIANO (MOLHO AGRIDOCE À PARTE)	BRÓCOLIS REFOGADO	CREME DE MILHO COM AVEIA	MELÃO	SUCO DE LARANJA
31-fev	26/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE PICADO	ABÓBORA	PEPINO EM RODELAS	LENTILHA	GERGELIM	SOBRECOXA ASSADA SEM PELE	CANELONE INTEGRAL DE CARNE	ERVILHA FRESCA	CENOURA REFOGADA	LARANJA	ÁGUA AROMATIZADA COM ABACAXI COM HORTELÃ
41-fev	27/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	ABOBRIHA	BETERRABA RALADA	VAGEM À VINAGRETE	CHIA	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	MAMINHA ASSADA	PURÉ DE BATATA	ESCAROLA	PUDIM DE LEITE CONDENSADO / MAMÃO	SUCO DE ABACAXI
51-fev	28/out	ARROZ INTEGRAL/ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM RODELAS	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	GRÃO-DE-BICO	MOLHO PESTO	FRANGO À PIZZAIOLA	ISCA DE CARNE AO MOLHO	ABOBRIHA REFOGADA	BATATA ASSADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
61-fev	29/out	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	BERINJELA	SALPÍÇON VEGETARIANO	QUINOA	LINHAÇA	FILE DE FRANGO	OMELETE DE QUEIJO	FAROFA NUTRITIVA DE GRÃOS	COUVE REFOGADA	ABACAXI	SUCO DE GOIABA

CARDÁPIO ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: GABRIELA GONÇALVES, LILIAN GONZALES, GISENE DIAS E DAIANE JESUINO  
UTILIZAMOS CARNE BOVINA MAGRA EM NOSSAS PREPARAÇÕES: MIGNON, MIOLO DE ALCATRA, PATINHO, COXÃO-MOLE