



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 NOVEMBRO - ESCOLA MÓBIL - 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	
2ª-feira	01/nov	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	
3ª-feira	02/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	
4ª-feira	03/nov	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	MILHO VERDE	PERNÍO COM MANGA E GERGELIM PRETO	SALADA DE QUINOA	PESTO DE RÚCULA	FILE DE FRANGO COM MOLHO DE TOMATE E QUEIJO BRANCO	CARNE ASSADA	VRADO DE COUVE COM LINHAÇA	BERINELA ASSADA COM PIMENTÕES E AZEITE DE ERVAS	UVA	SUCO DE LARANJA
5ª-feira	04/nov	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	BRÓCOLIS	BETERRABA	SALADA DE FRADINHO	MOLHO DE CENOURA	PEIXE À PORTUGUESA (MOLHO DE TOMATE, BATATA, PIMENTÕES E OVOS)	FILE MIGNON GRELHADO ACEBOLADO	BANANA-DA-TERRA ASSADA	ESCAROLA REFOGADA	MINICHURRO CASEIRO ASSADO INTEGRAL COM DOCE DE LEITE / BANANA	ÁGUA SABORIZADA COM MAÇA E CANELA
6ª-feira	05/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ESCAROLA	TOMATE PICADO	VAGEM COM TOMATE CEREJA	RABANETE COM AGRÃO	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	AVEIA	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	PANQUECA INTEGRAL DE CARNE AO SUGO	LEGUMES SAUTÉ (chuchu, couve-flor, cenoura)	DUO DE REPOLHO REFOGADO	MELÃO	SUCO DE MANGA
2ª-feira	08/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	COUVE-FLOR	CENOURA RALADA	TABULE	MOLHO DE QUEIJO (IQUORTE DESMANTADO E PARMESÃO)	OVOS MEXIDOS	LAGARTO ASSADO AO MOLHO CHUMCHURRI NATURAL	MINIBATATAS AO MUIRO	ABOBRIÑA TEMPERADA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA
3ª-feira	09/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	BATATA DOCE TEMPERADA	PERNÍO COM RABANETE E RÚCULA	GRÃO DE BICO TEMPERADO	LINHAÇA	ISCA DE FRANGO GRELHADO	CARNE SUÍNA ASSADA AO MOLHO DE LIMÃO	ABOBRIÑA ASSADA COM QUEIJO COALHO E MEL DE CANA	ACELGA REFOGADA	ABACAXI COM HORTELÁ	SUCO DE LIMÃO
4ª-feira	10/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	QUIABO AO VINAGRETE	SALADA COLORIDA(broto de feijão/ repolho roxo/repolho verde)	LENTILHA TEMPERADA	MOLHO DE LIMÃO E ALECRIM	PEITO DE FRANGO EM CROSTA DE AVEIA (PEITO DE FRANGO ASSADO SEM PELE)	PEIXE NO FUBÁ	PURÉ DE BATATA	CENOURA SAUTÉE	LARANJA	SUCO DE ABACAXI
5ª-feira	11/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	BETERRABA COZIDA	ABOBRIÑA RALADA	ERVILHA SECA COM TOMATE CONFIT	MOLHO DE IOGURTE (DESMANTADO)	FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE MOÍDA	MACARRÃO INTEGRAL AO SUGO	BRÓCOLIS	MELÃO	ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E HORTELÁ
6ª-feira	12/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE PICADO	SELETA DE LEGUMES	CARRAPICO DE ABOBRINHA	SALADA DE FRADINHO	GERGELIM	DRUMET DE FRANGO ASSADO (COZINHA DA ASA)	PICADINHO À BRASILEIRA (MILHO E ERVILHA FRESCOS E OVO)	FAROFÁ DE BANANA (FARINHA DE MANIOCA E AVEIA)	COUVE REFOGADA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE PÊSSEGO
2ª-feira	15/nov	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	
3ª-feira	16/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM PÉTALAS	EDAMAME	CENOURA RALADA	FEIJÃO-BRANCO COM TOMATE-CEREJA	MOLHO AGRIDOCE DE ABACAXI	ISCAS DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO (molho à parte)	ABOBRIÑA ASSADA	MELÃO	SUCO DE LIMÃO
4ª-feira	17/nov	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM GOMOS	VAGEM	BETERRABA RALADA	MIX DE GRÃOS	LINHAÇA	PEITO DE FRANGO ASSADO AO MOLHO DE ERVAS	STROGONOFF DE CARNE	BATATA-DOCE RÚSTICA COM PÁPIRA DEFUMADA	BRÓCOLIS	MAMÃO	SUCO DE GOIABA
5ª-feira	18/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	JARDINEIRA DE LEGUMES	RABANETE COM AGRÃO	LENTILHA AO VINAGRETE	MOLHO DE LIMÃO	PEIXE ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ	BIFE ACEBOLADO	PIRÃO	ESPINAFRE REFOGADO COM CHAMPIGNON	LARANJA	ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO COM ALECRIM
6ª-feira	19/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	ERVILHA TORTA	SALPICÃO VEGETARIANO (COM IOGURTE DESMANTADO)	GRÃO-DE-BICO COM SALSÍO E CENOURA	MOLHO DE HORTELÁ	FILE DE FRANGO GRELHADO COM ARONA DE GENGIBRE	CARNE SUÍNA AO MOLHO DE ERVAS	ALIGOT DE MANDIOQUINHA	COUVE-MANTEIGA	MELANCIA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA
2ª-feira	22/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	ABOBRIÑA ASSADA	REPOLHO ROXO COM MANGA	GRÃO DE SOJA COM TOMATE E AIPO	SEMENTE DE ABOBORA	OVOS MEXIDOS	ESCONDIDINHO DE CARNE	CENOURA COM BRÓCOLIS	ACELGA REFOGADA	MELANCIA	ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO, PERNÍO, ALECRIM E LARANJA
3ª-feira	23/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE PICADO	BETERRABA	PERNÍO COM PALMITO E RÚCULA	LENTILHA TEMPERADA	MOLHO DE LIMÃO E HORTELÁ	ISCA DE FRANGO GRELHADO	MAMINHA ASSADA AO MOLHO DE ERVAS NATURAIS	BATATA ASTERIX ASSADA (em gomos e com casca)	VAGEM MACARRÃO	CREME BÁVARO COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS / BANANA	SUCO DE LARANJA
4ª-feira	24/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	ABOBRIÑA TEMPERADA	MOYASHI COM MAÇA, LIMÃO E PASSAS	MIX DE GRÃOS AO VINAGRETE	LINHAÇA	FILE MIGNON SUÍNO ASSADO AO MOLHO BARBECUE	ISCA DE FRANGO GRELHADO	FAROFÁ DE CENOURA	CHUCHU COM MILHO VERDE	UVA	SUCO DE MARACUJÁ
5ª-feira	25/nov	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ACELGA	TOMATE EM RODELAS	INHAME AO PESTO DE AGRÃO	SUNOMONO (USAREMOS AÇUCAR DEMERARA)	TRIGO EM GRÃO	VINAGRETE	FILE DE FRANGO GRELHADO	ISCA DE CARNE AO MOLHO DE CHAMPIGNON	YAKISOBA DE LEGUMES (MACARRÃO DE ARROZ SEM GLUTEN)	BOLINHO ASSADO DE ESPINAFRE	BISCOITO DA SORTE / ABACAXI	ÁGUA SABORIZADA COM MAÇA COM ANIS
6ª-feira	26/nov	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	JADINEIRA DE LEGUMES	BETERRABA RALADA	SALADA DE GRÃO-DE-BICO	AVEIA	MOQUECA CAPIXABA (PEIXE, MOLHO DE TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA, TEMPEROS)	ISCA BOVINA ACEBOLADA	PURÉ DE BANANA-DA-TERRA	REFOGADO VERDE	MELÃO	SUCO DE GOIABA
2ª-feira	29/nov	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	COUVE-FLOR COM PICLES DE CEBOLA ROXA	BETERRABA RALADA	SOJA EM GRÃO AO VINAGRETE	GERGELIM	OMELETE DE FORNO COM QUEIJO BRANCO, TOMATE E MANJERICÃO	LAGARTO DESFIADO	PURÉ DE ABOBORA	BRÓCOLIS	ABACAXI	SUCO DE MANGA
3ª-feira	30/nov	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM GOMOS	MANDIOQUINHA COM AZEITE DE SALSA	CHIPS DE CENOURA MARNADOS	SALADA DE FEIJÃO-BRANCO COM ABACATE, LIMÃO E MOLHO	MOLHO DE ERVAS	FILE DE COXA SEM PELE ASSADO	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	FAROFÁ FUNCIONAL (farinha de milho, gergelim, aveia, chia)	VAGEM REFOGADA	MELANCIA	SUCO DE ABACAXI

CARDÁPIO ELABORADO PELA GASTRÔNOMA ANGÉLITA MARQUES E NUTRICIONISTAS: GABRIELA GONÇALVES, LILIAN GONZALES, GISLENE DIAS E DAIANE JESUÍNO
UTILIZAMOS CARNES BOVINA MAGRAS EM NOSSAS PREPARAÇÕES: MIGNON, MIOLO DE ALCATRA, PATINHO, COXÃO MOLE