



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 DEZEMBRO - PERÍODO ESTENDIDO - 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
4ª-feira	01/dez	ARROZ INTEGRAL / ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM RODELAS	VAGEM COM PIMENTÃO VERMELHO ASSADO	CHIPS ASSADO DE RABANETE ABOBRINHA	TRIGO EM GRÃO TEMPERADO	LINHAÇA DOURADA	TORTA INTEGRAL ASSADA DE BATATA-DOCE COM FRANGO	BIFE GRELHADO BOVINO AO MOLHO ROTI	REFOGADO VERDE (chuchu, agrião, repolho, brócolis)	CENOURA SAUTÉ	MELÃO	ÁGUA AROMATIZADA DE MELANCIA COM GENGIBRE
5ª-feira	02/dez	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE EM PÉTALAS	BERINJELA ASSADA	BETERRABA RALADA	SALADA DE FEIJÃO-BRANCO COM ABACAXI E CEBOLA ROXA	SEMENTE DE ABÓBORA	FILÉ DE PEIXE ASSADO AO MOLHO DE LIMÃO	CARNE MOÍDA REFOGADA	PURÉ DE BATATA	BRÓCOLIS NO VAPOR	ABACAXI	SUCO DE MARACUJÁ
6ª-feira	03/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	ESCAROLA COM ALFACE	TOMATE PICADO	INHAME COM TOMATE GRAPE ASSADO	PEPINO	SALADA DE FRADINHO	MOLHO DE LIMÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ENSOPADO DE CARNE EM CUBOS, MILHO VERDE E ERVILHA TORTA	ABÓBORA ASSADA	COUVE-FLOR NA SALSUA	MELANCIA	SUCO DE CAPIM-LIMÃO COM LIMÃO TAITI
2ª-feira	06/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM ISCAS	BRÓCOLIS	CENOURA RALADA	TABULE	CHIA	ISCA DE FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	BIFE GRELHADO ACEBOLADO	PURÉ DE COUVE-FLOR	JARDINEIRA DE LEGUMES NO VAPOR	BANANA	SUCO DE LARANJA
3ª-feira	07/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE EM RODELAS	BETERRABA EM CUBINHOS COM GERGELIM	EDAMAME	LENTILHA TEMPERADA	MOLHO DE ERVAS	OVOS MEXIDOS	CARNE ASSADA	VIRADO DE COUVE (farofa com farinha de mandioca e farinha de milho com couve manteiga)	SPHAGETTI INTEGRAL AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO	MAMÃO	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
4ª-feira	08/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	MIX DE FOLHAS	TOMATE EM GOMOS	ABOBRINHA ASSADA	ABÓBORA RALADA COM VINAGRETE DE LIMÃO COM TOMILHO	GRÃO-DE-BICO À CAMPANHA	SEMENTE DE GIRASSOL	PEITO DE FRANGO ASSADO SEM PELE AO MOLHO	STROGONOFF DE CARNE	MIX RÚSTICO DE BATATAS ( batata, inglesa, doce) COM ALECRIM E SAL GROSSO.	ACELGA REFOGADA	ABACAXI	ÁGUA AROMATIZADA DE LARANJA, LIMÃO E HORTELÃ
5ª-feira	09/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE ROXA COM RÚCULA	TOMATE EM PÉTALAS	BATATA BOLINHA TEMPERADA	BETERRABA RALADA	MIX DE GRÃOS	MOLHO DE IOGURTE	FILÉ MIGNON SUÍNO ASSADO AO MOLHO (A PARTE DE ABACAXI E LIMÃO)	CARNE MOÍDA REFOGADA	NHOQUE INTEGRAL AO SUGO	VAGEM NO VAPOR	MELANCIA	SUCO DE UVA (DILUÍDO)
6ª-feira	10/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE ALFACE	TOMATE PICADO	CENOURA	DUO DE REPOLHO RALADO	SALADA DE QUINHOA MISTA À CAMPANHA	LINHAÇA	PEIXE ASSADO NO FUBÁ	ISCAS DE CARNE BOVINA GRELHADA	PIRÃO DE PEIXE	ABÓBORA ASSADA	SALADA DE FRUTAS	ÁGUA SABORIZADA DE LIMÃO E HORTELÃ
2ª-feira	13/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE PICADO	SALADA DE BAROA COM CEBOLINHA	RABANETE COM CEBOLA ROXA MARINADA	SALADA DE FEIJÃO-BRANCO	CHIA	FRICASSÉ DE FRANGO	CUBOS DE CARNE COM CENOURA E AGRÃO	REFOGADO DE CHUCHU	COUVE MATEIGA REFOGADA	MAMÃO	ÁGUA AROMATIZADA DE MAÇA COM CANELA
3ª-feira	14/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE EM PÉTALAS	BERINJELA COM PIMENTÃO	CHIPS ASSADO DE ABOBRINHA MARINADA	SOJA EM GRÃO TEMPERADA	MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	OMELETE COM QUEIJO, TOMATE E MANJERICÃO	PURÉ DE BETERRABA (50%) E BATATA (50%)	BRÓCOLIS	MELÃO	SUCO DE GOIABA
4ª-feira	15/dez	ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE FOLHAS	TOMATE GOMOS	VAGEM	BETERRABA RALADA	MIX DE GRÃOS	SEMENTE DE GIRASSOL	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	ISCA DE CARNE BOVINA GRELHADA	AIPIM NA MANTEIGA DE ERVAS	COUVE-FLOR AO VINAGRETE	PUDIM DE LEITE	MATE COM LIMÃO
5ª-feira (CARDÁPIO DE NATAL)	16/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-CARIOCA	ALFACE CRESPA	MIX DE TOMATES	SALPICÃO VEGETARIANO COM IOGURTE	PEPINO COM MANGA	SALADA DE FRADINHO COM BACALHAU	MOLHO DE ERVAS	MEDALHÃO DE PERU (opção de isca de frango grelhado para as crianças)	RONDELI INTEGRAL DE QUEIJO AO SUGO	FAROFA (FARINHA DE MILHO E MANDIOCA COM SEMENTES DE CHIA, LINHAÇA E GERGELIM)	MIX DE LEGUMES (BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA TORTA)	PUDIM DE LEITE/ PÉSSGO	ÁGUA AROMATIZADA DE LIMÃO COM ALECRIM
6ª-feira	17/dez	ARROZ INTEGRAL/ ARROZ BRANCO	FEIJÃO-PRETO	MIX DE ALFACE	TOMATE EM PÉTALAS	INHAME COM TOMATE GRAPE CONFINT	SALADA DE RÚCULA COM MANGA E SEMENTES	GRÃO-DE-BICO COM SALSÃO E CENOURA	MOLHO DE LIMÃO	QUIBE DE BERINJELA COM CARNE E QUEIJO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE LARANJA	CENOURA SAUTÉ	ESPINAFRE REFOGADO COM CHAMPIGNON	PUDIM DE LEITE	SUCO DE MARACUJÁ

CARDÁPIO ELABORADO POR ANGELITA MARQUES E REVISADO PELAS NUTRICIONISTAS LILIAN GONZALES, GABRIELA GONÇALVES, GISLENE DIAS E DAIANE JESUÍNO

UTILIZAMOS CARNES BOVINAS MAGRAS EM NOSSAS PREPARAÇÕES: MIGNON, MIOLO DE ALCATRA, PATINHO, COXÃO MOLE