



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

**GAYLUSSAC**

**sodexo**  
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

**CARDÁPIO ALMOÇO - GAYLUSSAC ENSINOS FUNDAMENTAL E MÉDIO - NOVEMBRO - 2024**

| Data        |         | Salada 1 | Salada 2          | Salada 3               | Salada 4                            | Arroz                        | Feijão  | Principal                      | Principal                   | Guarnição 1                 | Guarnição 2                    | Fruta           | Molho             | Sobremesa          | Suco    |
|-------------|---------|----------|-------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------|
| 25 novembro | Segunda | Alface   | Tomate em Rodelas | Beterraba Ralada       | Tabule                              | Arroz Branco/ Arroz Integral | Carioca | Lasanha à Bolonhesa            | Filé de Frango à Milanesa   | Brócolis ao Vapor           | Arroz Colorido                 | Melão           | Molho De Alho     | Doce de Banana     | Caju    |
| 26 novembro | Terça   | Alface   | Tomate em Pétalas | Vinagrete              | Mix de Grãos                        | Arroz Branco/ Arroz Integral | Preto   | Churrasquinho                  | Drumet                      | Feijão Tropeiro             | Panaché de Legumes             | Mamão           | Molho De Salsa    | Surpresa de Limão  | Acerola |
| 27 novembro | Quarta  | Alface   | Tomate em Rodelas | Pepino com Hortelã     | Antepasto de Berinjela com Croutons | Arroz Branco/ Arroz Integral | Carioca | Almôndega                      | Filé de Frango à Parmegiana | Massa ao Alho e Óleo        | Abobrinha à Dorê               | Melancia        | Molho De Alecrim  | Doce de Abóbora    | Laranja |
| 28 novembro | Quinta  | Alface   | Tomate em Pétalas | Abóbora                | Cebola Marinada                     | Arroz Branco/ Arroz Integral | Preto   | Carne Assada ao Molho Ferrugem | Peito de Frango Assado      | Purê de Batata              | Farofa com Cebola caramelizada | Salada de Fruta | Molho De Orégano  | Cheesecake         | Uva     |
| 29 novembro | Sexta   | Alface   | Tomate em Rodelas | Agrião com Tomate Seco | Grão de Bico                        | Arroz Branco/ Arroz Integral | Carioca | Filé de Frango ao Molho Pesto  | Panqueca de Carne Moída     | Abóbora ao Molho de Alecrim | Acelga Refogada                | Laranja         | Molho De Mostarda | Pudim de Chocolate | Mate    |

**Importante:** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos.



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.



### GAYLUSSAC JARDIM - PROJETO BILÍNGUE - NOVEMBRO - 2024

| COLAÇÃO     |         | CARDÁPIO ALMOÇO |          |                   |                        |                                     |                                 |        |                                |                             |                             |                                |
|-------------|---------|-----------------|----------|-------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Data        | Bebidas |                 | Salada 1 | Salada 2          | Salada 3               | Salada 4                            | Arroz                           | Feijão | Prato                          | Prato                       | Guarnição 1                 | Fruta                          |
|             |         |                 |          |                   |                        |                                     |                                 |        | Principal                      | Principal                   |                             |                                |
| 25 novembro | Segunda | Caju            | Alface   | Tomate em Pétalas | Beterraba Ralada       | Tabule                              | Arroz Branco/<br>Arroz Integral | Preto  | Lasanha à Bolonhesa            | Filé de Frango à Milanesa   | Brócolis ao Vapor           | Melão                          |
| 26 novembro | Terça   | Acerola         | Alface   | Tomate em Rodelas | Vinagrete              | Mix de Grãos                        | Arroz Branco/<br>Arroz Integral | Preto  | Churrasquinho                  | Drumet                      | Feijão Tropeiro             | Mamão                          |
| 27 novembro | Quarta  | Tangerina       | Alface   | Tomate em Pétalas | Pepino com Hortelã     | Antepasto de Berinjela com Croutons | Arroz Branco/<br>Arroz Integral | Preto  | Almôndega                      | Filé de Frango à Parmegiana | Massa ao Alho e Óleo        | Melancia                       |
| 28 novembro | Quinta  | Uva             | Alface   | Tomate em Rodelas | Abóbora                | Cebola Marinada                     | Arroz Branco/<br>Arroz Integral | Preto  | Carne Assada ao Molho Ferrugem | Peito de Frango Assado      | Purê de Batata              | Salada de Fruta/<br>Cheesecake |
| 29 novembro | Sexta   | Melancia        | Alface   | Tomate em Pétalas | Agrião com Tomate Seco | Grão de Bico                        | Arroz Branco/<br>Arroz Integral | Preto  | Filé de Frango ao Molho Pesto  | Panqueca de Carne Moída     | Abóbora ao Molho de Alecrim | Laranja                        |

**Importante:** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos.



Kit Lanche, combina o carinho do lanche feito em casa ao conhecimento técnico das nutricionistas da Sodexo.



| CARDÁPIO LANCHE SAUDÁVEL - INTEGRAL - MANHÃ - NOVEMBRO - 2024 |         |  |                          |
|---|---------|--|--------------------------|
| Data  |         | Bebidas OU Frutas                              | Opção Comida             |
| 25 novembro   | Segunda | Bebida: Acerola<br>Fruta: Manga                | Brioche com Ovos Mexidos |
| 26 novembro   | Terça   | Bebida: Laranja<br>Fruta: Uva                  | Bolo Mesclado            |
| 27 novembro   | Quarta  | Bebida: Tangerina<br>Fruta: Banana com Morango | Biscoito                 |
| 28 novembro   | Quinta  | Bebida: Leite com cacau<br>Fruta: Melão        | Queijo Quente            |
| 29 novembro   | Sexta   | Bebida: Suco de Caju<br>Fruta: Melancia        | Muffin de Cenoura        |

**Importante:** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos.



Kit Lanche, combina o carinho do lanche feito em casa ao conhecimento técnico das nutricionistas da Sodexo.



### CARDÁPIO KIT LANCHE SAUDÁVEL - EDUCAÇÃO INFANTIL - NOVEMBRO - 2024

| Data        |         | Frutas           | Bebidas            | Opção Salgada                    | Opção Doce               | Grupos 1 e 2<br>(sem açúcar/sem leite) |
|-------------|---------|------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------------|--|
| 25 novembro | Segunda | Melancia         | Laranja            | Mini Pizza Caseira               | Muffin de Cenoura        | Mini Pizza Caseira                     |
|             |         |                  |                    |                                  |                          | Muffin de Cenoura                      |
| 26 novembro | Terça   | Mamão            | Vitamina de Frutas | Mini Sanduiche de Frango         | Gelado de Manga com Chia | Mini Sanduiche de Frango               |
|             |         |                  |                    |                                  |                          | Gelado de Manga com Chia               |
| 27 novembro | Quarta  | Banana com Mamão | Maracujá           | Kibe Recheado                    | Pipoca Gourmet           | Kibe                                   |
|             |         |                  |                    |                                  |                          | Pipoca Gourmet                         |
| 28 novembro | Quinta  | Melão            | Goiaba             | Pão de Queijo                    | Gelado de Manga          | Mini Francês com Ovos                  |
|             |         |                  |                    |                                  |                          | Gelado de Manga                        |
| 29 novembro | Sexta   | Maçã             | Tangerina          | Ovo de Codorna com Tomate Cereja | Bolo de Beterraba        | Ovo de Codorna com Tomate Cereja       |
|             |         |                  |                    |                                  |                          | Bolo de Beterraba                      |

**Importante:** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos.