



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 - MARÇO - 2025

Data		Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Principal	Principal	Guarnição 1	Guarnição 2	Fruta	Molho	Sobremesa	Suco
10 março	Segunda	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Cenoura Ralada	Lentilha ao Alho	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moída	Sassami Empanado	Macarrão ao Alho e óleo	Brócolis Confit	Melancia	Molho de Orégano	Doce de Banana	Caju
11 março	Terça	Alface	Tomate em Rodelas	Carpaccio de Beterraba	Agrião com Tomate Seco	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Empadão de Frango	Duo Iscado Acebolado	Chuchu Mimoso	Arroz Colorido	Mamão	Molho de Salsa	Crumble de Maçã	Acerola
12 março	Quarta	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Caponata de Berinjela	Pepino com Hortelã	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Estrogonofe de Carne	Filé de Frango a Pizzaiolo	Batata Rústica	Legumes Sauté	Laranja	Molho de Cebola	Cuscuz	Goiaba
13 março	Quinta	Alface	Tomate em Rodelas	Grão-de-bico Colorido	Beterraba Ralada	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Filé de Coxa Assado	Iscas Mistas	Creme de Milho	Cenoura Vichy	Salada de Frutas	Molho de Alho	Romeu e Julieta Cremoso	Abacaxi com Hortelã
14 março	Sexta	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Feijão Branco	Quiabo	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Moussaka	Filé de Frango ao Alho Poró	Abóbora Assada com Alecrim	Repolho Refogado	Abacaxi	Molho de Mostarda	Brigadeiro de Colher	Melancia

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 - MARÇO - 2025

COLAÇÃO		CARDÁPIO ALMOÇO										
Data	Bebidas	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Prato	Prato	Guarnição 1	Fruta	
								Principal	Principal			
10 março	Segunda	Caju	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Cenoura Ralada	Lentilha ao Alho	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moída	Sassami Empanado	Macarrão ao Alho e óleo	Melancia
11 março	Terça	Acerola	Alface	Tomate em Rodelas	Carpaccio de Beterraba	Agrião com Tomate Seco	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Empadão de Frango	Duo Iscado Acebolado	Chuchu Mimoso	Mamão
12 março	Quarta	Goiaba	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Caponata de Berinjela	Pepino com Hortelã	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Estrogonofe de Carne	Filé de Frango à Pizzaiolo	Batata Rústica	Laranja
13 março	Quinta	Tangerina	Alface	Tomate em Rodelas	Grão-de-bico Colorido	Beterraba Ralada	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Filé de Coxa Assado	Ovos Mexidos	Creme de Milho	Salada de Frutas
14 março	Sexta	Melancia	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Feijão Branco	Quiabo	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Moussaka	Filé de Frango ao Alho Poró	Abóbora Assada com Alecrim	Banana

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 - MARÇO - 2025			
Data		Bebidas OU Frutas	Opção Comida
10 março	Segunda	Suco: Laranja Fruta: Uva	Queijo Quente na Chapa
11 março	Terça	Fruta: Maçã Suco: Goiaba	Bolo Mesclado
12 março	Quarta	Suco: Limão Fruta: Banana	Pastelzinho de Frango
13 março	Quinta	Fruta: Melancia Suco: Maracujá	Pão de Queijo
14 março	Sexta	Suco: Vitamina de Morango Fruta: Melão	Bolo 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 - MARÇO - 2025

Data		Frutas	Bebidas	Opção Salgada	Opção Doce	Grupos 1 e 2 (sem açúcar/sem leite)
10 março	Segunda	Melancia	Goiaba	Pizza Caseira	Bolo de Baunilha	Pizza Caseira
						Bolo de Baunilha
11 março	Terça	Manga	Acerola	Pastelzinho de Frango	Muffin de Laranja	Pãozinho com Ovos
						Muffin de Laranja
12 março	Quarta	Maçã	Limão	Mini Hamburquinho	Biscoitinho de Limão	Mini Hamburquinho
						Biscoitinho de Limão
13 março	Quinta	Mamão	Maracujá	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura	Pão de Queijo
						Bolo de Cenoura
14 março	Sexta	Mix de Frutas	Manga	Mini Italiano de Frango	Cookie de Aveia com Cacau	Mini Italiano de Frango
						Cookie de Aveia com Cacau

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 - MARÇO - 2025	
OPÇÃO DE LANCHE	VALOR
Açaí 140ml	R\$ 13,00
Pipoca	R\$ 6,00
Pão de Queijo (porção com 6 unidades)	R\$ 10,00
Água de Coco 200ml	R\$ 8,00
Suco Natural One	R\$ 8,00

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