



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 - 2026

Data		Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Principal	Principal	Guarnição 1	Guarnição 2	Fruta	Molho	Sobremesa	Suco
16	Segunda	Alface	Tomate em Rodelas	Salada Tropical	Cenoura Ralada com Passas	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Assado	Picadinho Carioca	Farofa de Bacon	Abobrinha Assada	Melancia	Molho de Alho	Crumble de Banana	Limão
17	Terça	Alface	Tomate em Rodelas	Repolho Bicolor com Tomate-cereja	Fatuche	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Xadrez	Filé Mignon Suíno	Chuchu ao Alho	Batata-doce Sauté	Mamão	Molho de Ervas	Pavê de Doce de Leite	Goiaba
18	Quarta	Alface	Tomate em Rodelas	Sunomono de Pepino	Brócolis ao Vapor	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moida com Linguça	Filé de Frango ao Molho	Quibebe	Couve Refogada	Melão	Molho de Cebola	Bolo de Pote de Morango	Acerola
19	Quinta	Alface	Tomate em Rodelas	Beterraba Ralada com Alho-poró	Tabule	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Almôndega ao Sugo	Frango à Passarinho	Spaguetti / Molho Tomate Assado	Couve-Flor Gratinada	Abacaxi	Molho de Salsa	Cuscuz de Tapioca	Caju
20	Sexta	Alface	Tomate em Rodelas	Grão-de-bico Vinagrete	Abóbora Ralada com Salsa	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Fricassê de Frango	Bife ao Molho Roti	Batata Corada	Creme de Espinafre	Salada de Frutas	Molho de Limão	Pudim	Abacaxi

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 - 2026

COLAÇÃO			CARDÁPIO ALMOÇO									
Data		Bebidas	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Prato	Prato	Guarnição 1	Fruta
									Principal	Principal		
16 março	Segunda	Tangerina	Alface	Tomate em Rodelas	Salada Tropical	Cenoura Ralada com Passas	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Assado	Picadinho Carioca	Farofa de Cebola	Melancia
17 março	Terça	Goiaba	Alface	Tomate em Rodelas	Repolho Bicolor com Tomate-cereja	Fatuche	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Xadrez	Filé Mignon Suíno	Chuchu ao Alho	Mamão
18 março	Quarta	Acerola	Alface	Tomate em Rodelas	Sunomono de Pepino	Brócolis ao Vapor	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moída Refogada	Filé de Frango ao Molho	Quibebe	Melão
19 março	Quinta	Caju	Alface	Tomate em Rodelas	Beterraba Ralada com Alho-poró	Tabule	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Almôndega ao Sugo	Frango à Passarinho	Spaguetti / Molho Tomate Assado	Laranja
20 março	Sexta	Laranja	Alface	Tomate em Rodelas	Grão-de-bico Vinagrete	Abóbora Ralada com Salsa	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Fricassê de Frango	Bife ao Molho Roti	Batata Corada	Salada de Frutas

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 - 2026			
Data		Bebidas OU Frutas	Opção Comida
16 março	Segunda	Bebida: Limão Fruta: Manga	Bolo de Laranja
17 março	Terça	Bebida: Uva Fruta: Maçã	Muffin de Banana
18 março	Quarta	Bebida: Morango Fruta: Banana	Minibrioche com Queijo
19 março	Quinta	Bebida: Laranja Fruta: Melancia	Bolo de Baunilha
20 março	Sexta	Bebida: Tangerina Fruta: Melão	Tapioca

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 - 2026

Data		Frutas	Bebidas	Opção Salgada	Opção Doce	Grupos 1 e 2 (sem açúcar/sem leite)
16 março	Segunda	Maçã	Goiaba	Queijo Quente	Vitamina de Banana com Aveia	Queijo Quente
						Vitamina de Banana com Aveia
17 março	Terça	Melão	Tangerina	Mini- Hamburguinho	Apple Pie	Mini-Hamburguinho
						Apple Pie
18 março	Quarta	Mamão	Uva	Sanduíche de Pão Francês	Bolo Mesclado	Sanduíche de Pão Francês
						Bolo Mesclado
19 março	Quinta	Banana	Acerola	Empadão de Frango	Gelado de Manga	Empadão de Frango
						Gelado de Manga
20 março	Sexta	Manga	Limão	Pipoca Salgada	Bolo de Chocolate com Calda	Pipoca Salgada
						Bolo de Chocolate com Calda

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\$ 15,00
Pipoca	R\$ 6,00
Pão de Queijo (porção com 6 unidades)	R\$ 8,00
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.