



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 - OUTUBRO - 2026

Data		Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Principal	Principal	Guarnição 1	Guarnição 2	Fruta	Molho	Sobremesa	Suco
05	Segunda	Alface	Tomate	Sunomono de Pepino	Beterraba Ralada com Alho-poró	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Assada	Drumete Crocante	Creme de Milho	Abobrinha Assada	Melão	Molho de Cebola	Doce de Abóbora com Coco	Acerola
06	Terça	Alface	Tomate	Acelga Oriental	Berinjela com Tomate	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne de Panela	Frango Assado	Macarrão/ Molho Tomate Assado	Repolho Roxo Refogado	Melancia	Molho de Salsa	Crumble de Banana	Limão
07	Quarta	Alface	Tomate	Cebola Caramelizada	Tabule	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Xadrez	Rocambole de Carne Moída	Purê de Batata	Cenoura Sauté	Mamão	Molho de Alho	Cocada Morena Cremosa	Manga
08	Quinta	Alface	Tomate	Salada de Cenoura Cozida	Salada Tropical	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango à Milanesa	Lasanha Bolonhesa	Chuchu ao Alho	Batata-doce Temperada	Abacaxi	Molho de Limão	Brownie	Laranja
09	Sexta	Alface	Tomate	Rúcula com Tomate Seco	Vinagrete de Abobrinha	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Feijoada	Frango Grelhado	Farofa	Couve Refogada	Laranja	Molho de Ervas	Pudim	Goiaba

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 - OUTUBRO - 2026

COLAÇÃO		CARDÁPIO ALMOÇO										
Data		Bebidas	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Prato	Prato	Guarnição 1	Fruta
									Principal	Principal		
05 Outubro	Segunda	Acerola	Alface	Tomate	Sunomono de Pepino	Beterraba Ralada com Alho-poró	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Assada	Drumete Crocante	Creme de Milho	Melão
06 Outubro	Terça	Limão	Alface	Tomate	Acelga Oriental	Berinjela com Tomate	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne de Panela	Frango Assado	Purê de Batata	Mamão
07 Outubro	Quarta	Manga	Alface	Tomate	Cebola Caramelizada	Tabule	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango Xadrez	Rocambole de Carne Moída	Macarrão/ Molho Tomate Assado	Melancia
08 Outubro	Quinta	Laranja	Alface	Tomate	Salada de Cenoura Cozida	Salada Tropical	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Frango à Milanesa	Lasanha Bolonhesa	Chuchu ao Alho	Banana
09 Outubro	Sexta	Goiaba	Alface	Tomate	Rúcula com Tomate Seco	Vinagrete de Abobrinha	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Bife	Frango Grelhado	Farofa	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 - OUTUBRO - 2026			
Data		Bebidas OU Frutas	Opção Comida
05 Outubro	Segunda	Bebida: Laranja Fruta: Mamão	Queijo Quente
06 Outubro	Terça	Bebida: Goiaba Fruta: Maçã	Biscoito de Limão
07 Outubro	Quarta	Bebida: Caju Fruta: Pera	Bolo de Laranja
08 Outubro	Quinta	Bebida: Manga Fruta: Banana	Brioche com Ovo Mexido
09 Outubro	Sexta	Bebida: Acerola Fruta: Laranja	Bolo Mesclado

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 - OUTUBRO - 2026

Data		Frutas	Bebidas	Opção Salgada	Opção Doce
05 Outubro	Segunda	Banana	Goiaba	Pão de Queijo	Leite com Chocolate
06 Outubro	Terça	Melão	Manga	Omelete com Tomate	Bolo Formigueiro
07 Outubro	Quarta	Melancia	Acerola	Torta de Frango	Muffin de Beterraba
08 Outubro	Quinta	Laranja	Caju	Sanduíche com Pastinha	Cookie de Aveia
09 Outubro	Sexta	Mamão	Limão	Mini-Hamburguinho	Bolo de Chocolate

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 - OUTUBRO - 2026	
OPÇÃO DE LANCHE	VALOR
Açaí 140ml	R\$ 13,00
Pipoca	R\$ 6,00
Pão de Queijo (porção com 6 unidades)	R\$ 6,00
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.