



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 - DEZEMBRO - 2024**

Data		Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Principal	Principal	Guarnição 1	Guarnição 2	Fruta	Molho	Sobremesa	Suco
02 dezembro	Segunda	Alface	Tomate em Rodelas	Beterraba Ralada	Grão à Campanha	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Escondidinho de Carne	Filé de Frango	Chuchu Mimoso	Abóbora com Alecrim	Melão	Molho de Orégano	Cuscuz	Tangerina
03 dezembro	Terça	Alface	Tomate em Pétalas	Tabule	Salada de Macarrão	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Sassami à Milanesa	Kafta	Suflê de Cenoura	Repolho Bicolor	Melancia	Molho de Salsa	Tortinha de Chocolate	Abacaxi
04 dezembro	Quarta	Alface	Tomate em Rodelas	Pepino com Chia	Cenoura Ralada com Salsa	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Rocambole de Carne	Filé de Coxa Assado	Batata-doce Rústica	Acelga Refogada	Abacaxi	Molho de Cebola	Cocada Cremosa	Mate com Limão
05 dezembro	Quinta	Alface	Tomate em Pétalas	Salada Grega	Rabanete	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Empadão de Frango	Pernil ao Molho de Limão	Legumes Sauté	Virado de Couve	Mamão	Molho de Alecrim	Crumble de Maçã	Goiaba
06 dezembro	Sexta	Alface	Tomate em Rodelas	Rúcula com Manga	Grão-de-bico	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Drumet Crocante	Iscas Mistas	Farofa	Berinjela Napolitana	Mix de Frutas	Molho de Alho	Doce de Banana	Caju

**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 - DEZEMBRO - 2024

COLAÇÃO		CARDÁPIO ALMOÇO										
Data	Bebidas	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Arroz	Feijão	Prato	Prato	Guarnição 1	Fruta	
								Principal	Principal			
02 dezembro	Segunda	Tangerina	Alface	Tomate em Pétalas	Beterraba Ralada	Grão à Campanha	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Escondidinho de Carne	Filé de Frango	Chuchu Mimoso	Melão
03 dezembro	Terça	Manga	Alface	Tomate em Rodelas	Tabule	Salada de Macarrão	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Sassami à Milanesa	Kafta	Sufilé de Cenoura	Melancia
04 dezembro	Quarta	Melancia	Alface	Tomate em Pétalas	Pepino com Chia	Cenoura Ralada com Salsa	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Rocambole de Carne	Filé de Coxa Assado	Batata-doce Rústica	Laranja
05 dezembro	Quinta	Goiaba	Alface	Tomate em Rodelas	Salada Grega	Rabanete	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Empadão de Frango	Pernil ao Molho de Limão	Legumes Sauté	Mamão
06 dezembro	Sexta	Caju	Alface	Tomate em Pétalas	Rúcula com Manga	Grão-de-bico	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Drumet Crocante	Iscas Mistas	Farofa	Mix 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 - DEZEMBRO - 2024			
Data		Bebidas OU Frutas	Opção Comida
02 dezembro	Segunda	Bebida: Laranja Fruta: Morango	Brioche com Ovos Mexidos
03 dezembro	Terça	Bebida: Caju Fruta: Melancia	Bolo de Laranja
04 dezembro	Quarta	Bebida: Manga Fruta: Melão	Tapioca de Queijo
05 dezembro	Quinta	Bebida: Leite com Cacau Fruta: Maçã	Sanduíche
11 dezembro	Sexta	Bebida: Acerola Fruta: Manga	Queijo Quente

**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 - DEZEMBRO - 2024

Data		Frutas	Bebidas	Opção Salgada	Opção Doce	Grupos 1 e 2 (sem açúcar/sem leite)
02 dezembro	Segunda	Melancia	Caju	Torta Napolitana	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate	Torta de Frango
						Bolo de Cenoura com Calda
03 dezembro	Terça	Banana	Acerola	Empadinha de Frango	Pipoca Gourmet	Empadinha de Frango
						Pipoca Gourmet
04 dezembro	Quarta	Maçã	Laranja	Mini Francês com Ovos Mexidos	Biscoito Amanteigado	Mini Francês com Ovos Mexidos
						Biscoitinho
05 dezembro	Quinta	Mamão	Melancia	Pastelzinho de Frango	Bolo Mesclado	Pastelzinho de Frango
						Bolo Mesclado
06 dezembro	Sexta	Melão	Limão	Pizza	Geladinho de Fruta	Pizza
						Geladinho de Fruta

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