



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
09 dezembro	Segunda	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Beterraba Cozida	Agrião com Manga	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Lasanha à Bolonhesa	Sassami à Milanese	Abóbora Assada com Alecrim	Suflê de Legumes	Laranja	Molho Mostarda	Cuscuz	Melancia
10 dezembro	Terça	Alface	Tomate em Pétalas	Salpicão	Chuchu com Ovos	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Gurjão de Frango	Quibe de forno	Creme de Espinafre	Cenoura Vichy	Mamão	Maionese Temperada	Pudim	Abacaxi
11 dezembro	Quarta	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Cebola Caramelizada	Picles	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Hambúrguer Artesanal	Filé de Frango Grelhado	Batata Assada	Quiabo	Melancia	Molho de Cebola	Banoffe	Tangerina
12 dezembro	Quinta	Alface	Tomate em Pétalas	Humus	Salada de Legumes	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moída ao Molho	Frango à Milanese	Quiche de Cebola	Polenta	Mix de Fruta	Molho de Alecrim	Tortinha de Chocolate	Laranja
13 dezembro	Sexta	Mix de Folhas	Tomate em Rodelas	Vinagrete	Maionese	Arroz Branco/ Arroz Integral	Carioca	Churrasco Misto	Filé de coxa	Farofa Rica	Couve ao Alho	Melão	Molho de Alho	Brownie	Limonada

**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			
09 dezembro	Segunda	Melancia	Mix de Folhas	Tomate em Pétalas	Beterraba Cozida	Agrião com Manga	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Lasanha à Bolonhesa	Filé de Frango	Abóbora com Alecrim	Mix de frutas
10 dezembro	Terça	Tangerina	Alface	Tomate em Rodelas	Salpicão	Chuchu com Ovos	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Gurjão de Frango	Quibe de Forno	Creme de Espinafre	Mamão
11 dezembro	Quarta	Laranja	Mix de Folhas	Tomate em Pétalas	Cebola Caramelizada	Picles	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Hambúrguer Artesanal	Filé de frango Grelhado	Batata Assada	Melancia
12 dezembro	Quinta	Limonada	Alface	Tomate em Rodelas	Húmus	Salada de Legumes	Arroz Branco/ Arroz Integral	Preto	Carne Moída ao Molho	Frango à Milanesa	Quiche de Cebola	Laranja
13 dezembro	Sexta	F É R I A S										

**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
09 dezembro	Segunda	Suco: Laranja Fruta: Uva	Queijo Quente na Chapa
10 dezembro	Terça	Suco: Goiaba Fruta: Maçã	Bolo Mesclado
11 dezembro	Quarta	Suco: Acerola Fruta: Banana	Tapioca
12 dezembro	Quinta	Suco: Tangerina Fruta: Manga	Pão de Queijo
13 dezembro	Sexta	<b>F É R I A S</b>	

**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)
09 dezembro	Segunda	Banana	Tangerina	Pão de Queijo	Bolo de Chocolate com Calda	Mini Francês com ovos mexidos
						Bolo de Chocolate com Calda
10 dezembro	Terça	Melancia	Maracujá	Pizza	Biscoito	Pizza de frango
						Biscoito
11 dezembro	Quarta	Maçã	Abacaxi	Pipoca	Muffin de Laranja	Pipoca
						Muffin de Laranja
12 dezembro	Quinta	Manga	Melancia	Batata Canoa	Brownie	Batata Canoa
						Brownie
13 dezembro	Sexta	<b>F É R I A S</b>				

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