



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

**sodexo**  
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

**CARDÁPIO ALMOÇO / ABRIL 2019**

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Salada 5	Salada 6	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
<b>1 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Cebola	Mussarela de Bufala	Beterraba Cozida	Ovo Mexido	Fricassê de Frango	Bife Grelhado	Cenoura com Ervilhas	_____	Melão e Maçã	Uva (s/açúcar) e Maracujá
<b>2 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com abacaxi	Grão de Bico com Atum	Abóbora Cozida	Batata Recheada com Queijo	Filé de Frango Grelhado	Carne de Panela	Creme de Milho	Torta de Limão	Mamão	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
<b>3 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Pepino	Berinjela	Bolinho de Arroz Integral Assado	Lasanha a Bolonhesa	Isclas de Frango Grelhado	Espinafre Refogado	_____	Abacaxi e Banana	Laranja (s/açúcar) e Caju
<b>4 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Chicória com Laranja	Maionese de legumes	Cebola em conserva	Filé de Abobrinha	Peixe ao Molho de Limão	Bife Acebolado	Macarrão ao Alho e Óleo	Brigadeiro de Colher	Melancia	Goiaba (s/açúcar) e Limão
<b>5 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Tomate Cereja	Abobrinha Temperada	Azeitonas Pretas	Torta de Pizza	Copa Lombo ao Forno	Isca de Carne	Farofa de Ovo	_____	Manga e Uva	Tangerina (s/açúcar) e Uva
<b>6 SAB</b>													
<b>7 DOM</b>													
<b>8 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Manga	Batata doce	Ervilhas	Trouxinha de Repolho com Legumes	Bife Grelhado	Omelete de Pizza (com tomate e mussarela)	Panachê de Legumes	_____	Abacaxi e Maçã	Laranja (s/açúcar) e Uva
<b>9 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Abacaxi	Cenoura cozida	Palmito com Tomate Cereja	Tomate Recheado com Queijo	Strogonoff de Carne	Isca de Frango Grelhada	Batata Palha	Açai com leite condensado	Banana	Abacaxi (s/açúcar) e Manga
<b>10 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Morango	Chuchu	Milho	Bolinho de Legumes (assado)	Bife ao Molho de Azeitonas	Torta de Frango	Brócolis ao Alho	_____	Mamão e Melão	Goiaba (s/açúcar) e Limão
<b>11 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho Branco com Cenoura Ralada	Lentilha	Couve flor	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Peixe a Doré	Carne Assada	Purê Misto (batata e mandioquinha)	Gelatina com Creme	Tangerina	Tangerina (s/açúcar) e Caju
<b>12 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Pimenta cambuci	Beterraba Ralada	Lasanha de Abobrinha	Filé de Coxa Assado	Bife de Panela	Macarrão ao Sugo	_____	Melancia e Salada de Frutas	Uva (s/açúcar) e Maracujá
<b>13 SAB</b>													
<b>14 DOM</b>													
<b>15 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho Roxo com Abacaxi	Jiló	Cenoura Ralada	Risoto de Alho Poró	Kibe Recheado com Mussarela	Filé de Frango Grelhado	Milho na Manteiga	_____	Melancia e Maçã	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
<b>16 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com morango	Batata bolinha temperada	Tabule	Tomate Recheado com Legumes	Bife ao Molho de Champignon	Isca de Frango Grelhada	Macarrão Parisiense	Palha Italiana	Banana	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
<b>17 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Mussarela	Ratatouille (abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	Mussarela com Oregano	Berinjela Recheada com Queijo	Pernil ao Molho de Limão	Escondidinho de Carne	Virado de Acelga	_____	Abacaxi e Melão Orange	Caju (s/açúcar) e Maracujá
<b>18 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Macarrone	Vagem	Escondidinho de Vegetais	Salmão ao Forno	Bife Grelhado	Batata Corada	Sorvete com Calda	Uva	Laranja (s/açúcar) e Limão
<b>19 SEX</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>20 SAB</b>													
<b>21 DOM</b>													
<b>22 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho Roxo com Salsão	Brocolis	Champignon na mostarda	Mini Hamburguer de Lentilha	Carne de Panela com Batata e Cenoura	Isclas de Frango Crocante	Couve flor Gratinada	_____	Manga e Maçã	Uva (s/açúcar) e Abacaxi
<b>23 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Cenoura cozida	Hommus com Pão Sírio	Polenta Cremosa	Filé de Coxa Assada	Bife ao Molho Escuro	Macarrão com Brocolis	Beijinho	Tangerina	Manga (s/açúcar) e Goiaba
<b>24 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Abóbora Japonesa	Pepino	Cuscuz de Legumes	Bife Grelhado	Moqueca de Peixe	Creme de Espinafre	_____	Melancia e Abacaxi	Laranja (s/açúcar) e Caju
<b>25 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho com abacaxi	Azeitonas Verdes	Abobrinha Ralada	Pizza de Mussarela	Strogonoff de Frango	Bife Grelhado	Batata Chips	_____	Laranja e Melão	Uva (s/açúcar) e Maracujá
<b>26 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Seleta de legumes	Cebola Marinada	Omelete de Espinafre com Queijo	Picanha	Isca de Frango Grelhada	Farofa Rica	Bolo no pote de cenoura	Banana	Tangerina (s/açúcar) e Limão
<b>27 SAB</b>													
<b>28 DOM</b>													
<b>29 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Cebola Roxa	Beterraba cozida	Ovo de Codorna	Canoa de Abobrinha com Mussarela	Panqueca de Carne	Filé de Frango Grelhado	Seleta de Legumes	_____	Maçã e Kiwi	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
<b>30 TER</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião com Laranja	Mandioquinha	Feijão Branco	Ovos Cozidos	Filé de Frango Grelhado	Almondegas ao Sugo	Macarrão ao Sugo	Mousse de Maracujá	Uva	Laranja (s/açúcar) e Limão

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Mirella Naranjo, Pérola Fonseca e Josemeire Rodrigues

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

**Valores kcal de referência por 100g de alimento**



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

**sodexo**  
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

**CARDÁPIO ALMOÇO / ABRIL 2019**

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4	Salad 5	Salada 6	Vegetarian	Dish I (Main Course)	Dish II (Option)	Dish III (Garrison)	Dessert	Fruit	Juice
<b>1 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss chard w/ onions - 35 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Chicken "Fricasse" - 322 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Carrots w/ Peas - 40 Kcal	_____	Melon 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
<b>2 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Cabbage w/ Pineapple - 35 Kcal	Chickpeas w/ Tuna Fish - 80 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Stuffed potato w/ cheese - 200 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>3 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Roasted Whole Grain Rice Dumpling - 150 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Spinach - 23 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Banana - 89 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>4 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Orange - 35 Kcal	Mayonnaise w/ vegetables - 200 Kcal	Pickled onions - 40 Kcal	Roasted Zucchini w/ vegetables - 60 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	Spoon "brigadeiro" - 306 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>5 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Seasoned Zucchini - 45 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Pizza Pie - 170 Kcal	Roasted Pork Loin - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Egg "farofa" - 200 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Grape - 67 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>6 SATURDAY</b>													
<b>7 SUNDAY</b>													
<b>8 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed cabbage w/ vegetables - 45 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>9 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Pineapple - 85 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Hearts of palm w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal	Tomato stuffed w/ Cheese - 160 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Açaí w/ sweetened condensed milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Mango - 112 Kcal
<b>10 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Corn - 45 Kcal	Roasted Vegetables Dumpling - 120 Kcal	Beef in Olive Sauce - 250 Kcal	Chicken Pie - 180 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Melon - 27 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>11 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Grated Carrots - 40 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Mashed Potatoes/mandioquinha - 100 Kcal	Jelly w/ cream - 110 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Tangerine (n/sugar) - 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>12 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	"Cambuci" Pepper - 40 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Pan-broiled Beef - 175 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Fruit Salad - 44 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
<b>13 SATURDAY</b>													
<b>14 SUNDAY</b>													
<b>15 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Purple Cabbage w/ Pineapple - 35 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Grated carrots - 32 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	Stuffed Kibbeh w/ Mozzarella - 190 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	_____	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>16 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 35 Kcal	Potato - 77 Kcal	Tabouleh salad - 120 Kcal	Tomato Stuffed w/ Vegetables - 45 Kcal	Beef w/ Mushroom sauce - 250 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>17 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ mozzarella - 55 Kcal	Ratatouille (zucchini, eggplant, onion and peppers) - 25 Kcal	Seasoned Cheese - 230 Kcal	Eggplant Stuffed w/ Cheese - 125 Kcal	Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
<b>18 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar salad - 60 Kcal	Pasta Salad - 150 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Vegetables "Escondidinho" - 188 Kcal	Baked Salmon - 208 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	"Corada" Potato - 100 Kcal	Ice Cream w/ Syrup - 189 Kcal	Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>19 FRIDAY</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>20 SATURDAY</b>													
<b>21 SUNDAY</b>													
<b>22 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Celery - 30 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Mushrooms w/ mustard - 79 Kcal	Lentil Burger - 125 Kcal	Pan-broiled meat w/ carrots and potato - 190 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>23 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss chard w/ Orange - 35 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Creamy Polenta - 188 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) - 212 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>24 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ mango - 40 Kcal	Japanese squash - 26 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Vegetables Couscous - 170 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Fish "Moqueca" - 155 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>25 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 35 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Grated Zucchini - 45 Kcal	Cheese Pizza - 252 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Melon - 27 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
<b>26 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona chicory w/ Cherry Tomato - 97 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	Spinach Omelet w/ Cheese - 120 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled chicken - 187 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	Carrot Cake - 250 Kcal	Banana - 89 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>27 SATURDAY</b>													
<b>28 SUNDAY</b>													
<b>29 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss chard w/ Purple Onions - 35 Kcal	Boiled beets - 49 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Zucchini Stuffed w/ Cheese - 125 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Apple - 52 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Pineapple (no sugar) - 43 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
<b>30 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Mandioquinha - 50 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Mirella Naranjo, Pérola Fonseca e Josemeire Rodrigues

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento