



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 / MAIO 2019**

|               | Salada 1 | Salada 2 | Salada 3  | Salada 4 (alunos e prof)                  | Salada 5 (alunos e prof)   | Salada 5 (prof)     | Vegetariano                      | Prato I (P. Principal)  | Prato II (Opção)                  | Prato III (Guarnição)          | Sobremesa                  | Fruta                    | Suco                          |
|---------------|----------|----------|-----------|---|--|---------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>1 QUA</b>  | FERIADO  |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>2 QUI</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Almeirão com Abacaxi                      | Ervilha  | Mussarela de Bufala | Kibe de Abóbora                  | Panqueca de Carne   | Frango Assado                     | Brócolis ao Alho               | —                          | Tangerina e Melão        | Laranja (s/açúcar) e Goiaba   |
| <b>3 SEX</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Escarola c/ Tomate Cereja                 | Cenoura Ralada   | Abobrinha Cozida    | Berinjela Recheada com Legumes   | Peixe ao Molho de Ervas   | Bife Acebolado                    | Risoto de Palmito              | Pave de Chocolate          | Melancia                 | Tangerina (s/açúcar) e Limão  |
| <b>4 SAB</b>  |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>5 DOM</b>  |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>6 SEG</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Repolho, Couve e Tomate em Cubos          | Azeitonas Pretas   | Couve flor          | Cuscuz de legumes                | Filé de frango ao molho de mostarda                                   | Isclas de Carne Grelhadas         | Quiche de alho poró com queijo | —                          | Melão Orange e Maçã      | Laranja (s/açúcar) e Abacaxi  |
| <b>7 TER</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)    | Beterraba ralada   | Maionese            | Ovos Cozidos                     | Copa Lombo  | Torta Madalena                    | Virado de Acelga               | Palha italiana             | Abacaxi                  | Caju (s/açúcar) e Maracujá    |
| <b>8 QUA</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Chicorea com Laranja                      | Cebola em Conserva   | Abóbora             | Bolinho de cenoura               | Strogonoff de Frango  | Isca de Carne Aceboladas          | Batata Palha                   | —                          | Banana e Mamão           | Manga (s/açúcar) e Limão      |
| <b>9 QUI</b>  | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Salada Ceasar                             | Palmito  | Mandioquinha        | Troxinha de repolho com legumes  | Salmão ao Forno   | Carne Assada                      | Creme de espinafre             | Gelatina com creme         | Manga                    | Tangerina (s/açúcar) e Uva    |
| <b>10 SEX</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com Cebola                         | Milho  | Berinjela           | Tomate recheado de Queijo        | Filé de Coxa  | Kibe de Forno Recheado com Queijo | Macarrão ao sugo               | —                          | Melancia e Uva           | Goiaba (s/açúcar) e Manga     |
| <b>11 SAB</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>12 DOM</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>13 SEG</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Coronel (repolho branco, salsão, ervilha) | Pate de Azeitonas  | Brocolis            | Mini Hamburguer de grão de bico  | Isclas de Carne Grelhadas   | Filé de Frango Grelhado           | Milho no vapor                 | —                          | Laranja e Maçã           | Laranja (s/açúcar) e Limão    |
| <b>14 TER</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Agrião com Melão                          | Mussarela em Cubos com Orégano                                   | Cenoura Cozida      | Omelete de Pizza                 | Torta de Frango   | Bife Grelhado                     | Cenoura na Salsa               | Mousse de limão            | Banana                   | Caju (s/açúcar) e Uva         |
| <b>15 QUA</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Escarola com Cebola                       | Rabanete Ralado  | Batata Bolinha      | Lasanha de Berinjela             | Carne de Panela com Legumes   | Isclas de Frango Grelhadas        | Espinafre refogado             | —                          | Uva e Mamão              | Manga (s/açúcar) e Abacaxi    |
| <b>16 QUI</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Chicória com laranja                      | Ovo de Codorna   | Lentilha            | Torta de legumes                 | Peixe a Doré  | Bife Acebolado                    | Pure de Batatas                | Surpresa de uva            | Melancia                 | Tangerina (s/açúcar) e Goiaba |
| <b>17 SEX</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com parmesão                       | Tabule   | Grão de Bico        | Kibe de Batata Doce              | Fricassê de Frango  | Isca de carne                     | Nhoque de Mandioquinha ao Sugo | —                          | Melão e Salada de Frutas | Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá |
| <b>18 SAB</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>19 DOM</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>20 SEG</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Acelga c/ laranja                         | Azeitona verde   | Beterraba cozida    | Canoa de Abobrinha com Mussarela | Strogonoff de Carne   | Filé de Frango Grelhado           | Batata Chips                   | —                          | Ameixa e Abacaxi         | Goiaba (s/açúcar) e Limão     |
| <b>21 TER</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Agrião com Morango                        | Catum (cenoura crua, atum em pedaço, salsa, cebolina e maionese) | Jiló                | Bolinho de Arroz Integral        | Pernil ao molho de limão  | Bife grelhado                     | Couve Refogada                 | Bolo Brigadeiro            | Banana                   | Caju (s/açúcar) e Maracujá    |
| <b>22 QUA</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Repolho Bicolor com Abacaxi               | Cebola Marinada  | Vagem               | Ovos Mexidos                     | Isca de carne   | Isclas de Frango                  | Yakissoba de Legumes           | —                          | Maçã e Mamão             | Manga (s/açúcar) e Uva        |
| <b>23 QUI</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com tomate cereja                  | Abobrinha ralada   | Batata Doce         | Batata Recheada com Queijo       | Peixe ao M. Mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta) | Bife grelhado                     | Legumes Sauté                  | Danoninho caseiro          | Melão                    | Tangerina (s/açúcar) e Limão  |
| <b>24 SEX</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Mostarda com manga                        | Legumes  | Feijão Branco       | Mini Hamburguer de Lentilha      | Hamburguer  | Isca de frango                    | Batata Palito (assada)         | —                          | Manga e Uva              | Laranja (s/açúcar) e Abacaxi  |
| <b>25 SAB</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>26 DOM</b> |          |          |           |   |  |                     |                                  |   |                                   |                                |                            |                          |                               |
| <b>27 SEG</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Acelga com laranja                        | Pimenta Cambuci  | Chuchu Mimoso       | Bolinho de Brocolis              | Isclas de Frango Crocantes  | Isca de carne                     | Creme de Milho                 | —                          | Melancia e maçã          | Manga (s/açúcar) e Uva        |
| <b>28 TER</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Escarola com parmesão                     | Champignon com mostarda  | Cenoura Ralada      | Tomate Recheado com Legumes      | Peixe ao molho de maracujá  | Bife grelhado                     | Mandioquinha na Manteiga       | Rocambolo de doce de leite | Banana                   | Caju (s/açúcar) e Maracujá    |
| <b>29 QUA</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Chicória com tomate cereja                | Salpicão de legumes  | Quiabo              | Risoto de Alho Poró              | Picanha   | Isclas de Frango                  | Farofa                         | —                          | Abacaxi e Mamão          | Laranja (s/açúcar) e Limão    |
| <b>30 QUI</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Rúcula c/ manga                           | Pepino   | Ratatouille         | Kibe de Cenoura                  | Frango Assado   | Almondégas ao Sugo                | Spagueth Alho e Óleo           | —                          | Laranja e Kiwi           | Tangerina (s/açúcar) e Goiaba |
| <b>31 SEX</b> | Alface   | Tomate   | Vinagrete | Mista de Folhas c/ Melão Orange           | Beterraba Ralada   | Macarrone           | Torta de Pizza                   | Lasanha a bolonesa  | Filé de frango                    | Abobrinha refogada             | Brigadeiro de colher       | Melão                    | Abacaxi (s/açúcar) e Uva      |

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Mirella Naranjo, Pérola Fonseca e Gláucia Reis

**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 / MAIO 2019**

|                     | Salad 1           | Salad 2          | Salad 3                | Salad 4 (studentes and teachers)                      | Salad 5 (studentes and teachers)   | Salada 6 (teachers)                           | Vegetarian                               | Dish I (Main Course)  | Dish II (Option)                    | Dish III (Garrison)                               | Dessert                              | Fruit                                   | Juice   |
|---------------------|-------------------|------------------|------------------------|---|--|---|--|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|
| <b>1 WEDNESDAY</b>  | <b>HOLIDAY</b>    |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>2 THURSDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Spadona Chicory w/ Pineapple - 65 Kcal                | Peas - 55 Kcal   | Buffalo Mozzarella - 230 Kcal                 | Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal                | Meat Crepe - 254 Kcal   | Roasted Chicken - 279 Kcal          | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal                      | —                                    | Tangerine - 50 Kcal / Melon - 27 Kcal   | Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal                |
| <b>3 FRIDAY</b>     | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Escarole w/ Cherry Tomatoes - 60 Kcal                 | Grated Carrots - 32 Kcal   | Boiled Zucchini - 45 Kcal                     | Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal | Fish in Herbs Sauce - 130 Kcal  | Steak w/ Onions - 198 Kcal          | Hearts of Palm Risotto - 295                      | Chocolate Trifle - 200 Kcal          | Watermelon - 24 Kcal                    | Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal            |
| <b>4 SATURDAY</b>   |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>5 SUNDAY</b>     |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>6 MONDAY</b>     | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cabbage, Collard Green and Tomatoes - 35 Kcal         | Black Olives - 80 Kcal   | Cauliflower - 25 Kcal                         | Vegetables Couscous - 176 Kcal           | Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal   | Grilled Beef - 198 Kcal             | Leek Quiche w/ Cheese - 228 Kcal                  | —                                    | Cantaloup - 27 / Apple - 52 Kcal        | Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal             |
| <b>7 TUESDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal | Grated Beet - 49 Kcal  | Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal           | Boiled Eggs - 155 Kcal                   | Pork - 230 Kcal   | Shepherd's Pie - 139 Kcal           | Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal                   | Fudge - 362 Kcal                     | Pineapple - 50 Kcal                     | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal |
| <b>8 WEDNESDAY</b>  | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Chicory w/ orange - 35 Kcal                           | Pickled Onions - 40 Kcal   | Pumpkin - 26 Kcal                             | Carrot Dumpling - 110 Kcal               | Chicken Stroganoff - 152 Kcal   | Grilled Beef w/ Onions - 198 Kcal   | Shoestring Potatoes - 146 Kcal                    | —                                    | Banana - 89 Kcal / Papaya - 36 Kcal     | Mango (no sugar) - 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal                |
| <b>9 THURSDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cesar Salad - 60 Kcal                                 | Hearts of Palm - 28 Kcal   | "Mandioquinha" - 80 Kcal                      | Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal  | Salmon - 208 Kcal   | Roasted Meat - 130 Kcal             | Creamed Spinach - 174 Kcal                        | Jelly w/ Cream - 110 Kcal            | Mango - 67 Kcal                         | Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Grape - 108 Kcal             |
| <b>10 FRIDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Onions - 50 Kcal                           | Corn - 45 Kcal   | Eggplant - 25 Kcal                            | Stuffed Tomato w/ Cheese - 156 Kcal      | Roasted Chicken - 279 Kcal  | Stuffed Kibbeh w/ Cheese - 210 kcal | Pasta w/ Tomato sauce - 150 Kcal                  | —                                    | Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal  | Guava (no sugar) - 53 Kcal / Mango - 112 Kcal               |
| <b>11 SATURDAY</b>  |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>12 SUNDAY</b>    |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>13 MONDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | "Coronel" (cabbage, celery and peas) - 35 Kcal        | Olives Pate - 267 Kcal   | Broccoli - 34 Kcal                            | Chickpea Burger - 125 Kcal               | Grilled Meat - 198 Kcal   | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Corn - 45 Kcal                                    | —                                    | Orange - 43 Kcal / Apple - 52 kcal      | Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 99 Kcal               |
| <b>14 TUESDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Watercress w/ Melon - 30 Kcal                         | Mozzarella - 230 Kcal  | Boiled Carrot - 32 Kcal                       | Pizza Omelet - 140 Kcal                  | Chicken Pie - 190 Kcal  | Grilled Steak - 198 Kcal            | Carrot w/ Parsley - 32 Kcal                       | Lemon Mousse - 210 Kcal              | Banana - 89 Kcal                        | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Grape - 108 Kcal        |
| <b>15 WEDNESDAY</b> | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Escarole w/ Onions - 30 Kcal                          | Grated Radish - 16 Kcal  | Potatoes - 77 Kcal                            | Eggplant Lasagna - 105 Kcal              | Pan Broiled Meat w/ Vegetables - 175 Kcal   | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Spinach - 23 Kcal                                 | —                                    | Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal      | Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal            |
| <b>16 THURSDAY</b>  | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Chicory w/ orange - 35 Kcal                           | Quail Eggs - 170 Kcal  | Lentils - 110 Kcal                            | Vegetables Pie - 195 Kcal                | Battered Fish - 210 Kcal  | Steak w/ Onions - 198 Kcal          | Mashed Potatoes - 100 Kcal                        | Grape Surprise - 200 Kcal            | Watermelon - 24 Kcal                    | Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Guava - 120 Kcal             |
| <b>17 FRIDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Aragula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal                  | Tabouleh Salad - 120 Kcal  | Chickpeas - 64 Kcal                           | Sweet Potato Kibbeh - 120 Kcal           | Chicken "Fricassé" - 322 Kcal   | Grilled Meat - 198 Kcal             | "Mandioquinha" Gnocchi in Tomato sauce - 120 Kcal | —                                    | Melon - 27 Kcal / Fruit Salad - 44 Kcal | Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal    |
| <b>18 SATURDAY</b>  |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>19 SUNDAY</b>    |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>20 MONDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal                       | Green Olives - 80 Kcal   | Boiled Beets - 49 Kcal                        | Stuffed Zucchini w/ Cheese - 185 Kcal    | Beef Stroganoff - 166 Kcal  | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Chips Potato - 146 Kcal                           | —                                    | Plum - 44 Kcal / Pineapple - 50 Kcal    | Guava (no sugar) 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal                  |
| <b>21 TUESDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Watercress w/ Strawberry - 70 Kcal                    | "Catum" (grated carrot, tuna fish, parsley, chive and mayonnaise) - 150 Kcal | Scarlet Eggplant - 40 Kcal                    | Whole Grain Rice Dumpling - 120 Kcal     | Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal  | Grilled Steak - 198 Kcal            | Collard Greens - 90 Kcal                          | "Brigadeiro" Cake - 200 Kcal         | Banana - 89 Kcal                        | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal |
| <b>22 WEDNESDAY</b> | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cabbage w/ Pineapple - 25 Kcal                        | Marinated Onions - 40 Kcal   | Green Beans - 31 kcal                         | Scrambled Eggs - 212 Kcal                | Grilled Steak - 198 Kcal  | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Yakisoba Noodles - 170 Kcal                       | —                                    | Apple - 52 kcal / Papaya - 36 Kcal      | Mango (no sugar) - 62 Kcal / Grape - 108 Kcal               |
| <b>23 THURSDAY</b>  | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal                    | Grated Zucchini - 45 Kcal  | Sweet Potato - 112 Kcal                       | Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal      | Fish in "Mediterrâneo" Sauce (cherry tomatoes, mushrooms and black olives) - 180 Kcal | Breaded Steak - 284 Kcal            | Sauteed Vegetables - 45 Kcal                      | "Danoninho Caseiro" - 105 Kcal       | Melon - 27 Kcal                         | Tangerina (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal              |
| <b>24 FRIDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Mustard Green w/ Mango - 50 Kcal                      | Vegetables - 45 Kcal   | White Beans - 147 Kcal                        | Lentil Burger - 120 Kcal                 | Hamburguer - 196 Kcal   | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Roasted Potatoes - 134 Kcal                       | —                                    | Mango - 67 Kcal / Grape - 67 Kcal       | Orange (no sugar) - 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal           |
| <b>25 SATURDAY</b>  |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>26 SUNDAY</b>    |                   |                  |                        |   |  |   |  |   |                                     |   |                                      |   |   |
| <b>27 MONDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal                       | "Cambuci" Peper - 40 Kcal  | Chayote - 19 Kcal                             | Broccoli Dumpling - 120 Kcal             | Crispy Chicken - 2379 Kcal  | Grilled Steak - 198 Kcal            | Creamed Corn - 174 Kcal                           | —                                    | Kiwi - 61 Kcal / Apple - 52 Kcal        | Mango (no sugar) - 62 Kcal / Grape - 108 Kcal               |
| <b>28 TUESDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Escarole w/ Parmesan Cheese - 90 Kcal                 | Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal   | Grated Carrots - 32 Kcal                      | Stuffed Tomato w/ Vegetables - 45 Kcal   | Fish i Passion Fruit Sauce - 130 Kcal   | Grilled Steak - 198 Kcal            | "Mandioquinha" in Butter Sauce - 100 Kcal         | Roulade of "doce de leite" 2017 Kcal | Banana - 89 Kcal                        | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal |
| <b>29 WEDNESDAY</b> | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Chicory w/ Cherry Tomato - 45 Kcal                    | Vegetables "Salpicão" - 110 Kcal   | Okra - 33 Kcal                                | Leek Risotto - 295 Kcal                  | "Picanha" - 260 Kcal  | Grilled Chicken - 198 Kcal          | "Farofa" - 160 Kcal                               | —                                    | Pineapple - 50 Kcal / Papaya - 36 Kcal  | Orange (no sugar) Kcal/ Lemon - 96 Kcal                     |
| <b>30 TUESDAY</b>   | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Aragula w/ Mango - 45 Kcal                            | Cucumber - 30 Kcal   | Ratatouille (zucchini and eggplant) - 25 Kcal | Carrot Kibbeh - 120 Kcal                 | Roasted Chicken - 279 Kcal  | Meatballs - 160 Kcal                | Pasta w/ Garlic - 220 Kcal                        | —                                    | Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal       | Tangerina (no sugar) 52 Kcal / Guava - 120 Kcal             |
| <b>31 FRIDAY</b>    | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Mixed Greens w/ Cantaloupe - 45 Kcal                  | Grated Beet - 49 Kcal  | Pasta Salad - 150 Kcal                        | Pizza Pie - 295 Kcal                     | Lasagna Bolognese - 366 Kcal  | Grilled Chicken - 198 Kcal          | Zucchini - 45 Kcal                                | Spoon "Brigadeiro" - 306 kcal        | Melon - 27 Kcal                         | Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Grape - 108 Kcal           |

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Mirella Naranjo, Pérola Fonseca e Gláucia Reis

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

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