



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 2017**

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	PTS	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
<b>FERIADO</b>													
<b>2 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com manga	Maionese com legumes	Pepino	Tomate recheado com PTS	Filé mignon ao molho	frango em cubos ao molho de mostarda	Couve flor gratinada	Prestigio Gelado	Tangerina/ Melão	Cajú (s/açúcar) Maracujá/ Goiaba
<b>3 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Beterraba ralada	Feijão Branco ao vinagrete	Azeitonas	PTS com ervas	Frango assado	Carne de panela	Macarrão ao molho branco	_____	Banana/ Abacaxi	Laranja (s/ açúcar) Uva/ Laranja
<b>4 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Antepasto de berinjela	Ervilha	Cesar salad	PTS com ervilha e tomate	Frango a milaneza	Carne em cubos	Creme de milho	Gelatina mosaico	Mamão	Morango (s/açúcar) MANGA Abacaxi
<b>5 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com gorgonzola	Couve-flor	Cenoura ralada	Tomate recheado com PTS	Peixe ao molho vermelho	Isclas de carne grelhada	Batata sauté	_____	Melancia e pêssego	Limão(s/açúcar) uva e caju
<b>6</b>													
<b>7</b>													
<b>8 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com passas	Beterraba cozida	Pepino com molho de iogurte	Stroganoff de PTS	Stroganoff de carne	<b>Filé de frango grelhado</b>	Batata palha	_____	Abacaxi e maçã	<b>morango (s/açúcar) manga e uva</b>
<b>9 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	<b>Rabanete</b>	feijão branco ao vinagrete	<b>batata recheada com PTS</b>	pernil ao molho de limão	Bife grelhado	Farofa rica	<b>Brigadeiro copinho</b>	Ameixa	Caju(s/açúcar) maracujá e goiaba
<b>10 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate seco	cebola em conserva	Macarrone	PTS com azeitona	Frango assado	Carne à chinesa	Cenoura baby	_____	Melão orange e goiaba vermelha	Limão (s/açúcar) uva e abacaxi
<b>11 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada cesar	Picles	Buquê misto	Trouxinha de repolho com PTS	Frango grelhado	Picadinho de carne	Macarrão à parisiense	<b>Pavê de ouro branco</b>	Banana	Laranjac/acerola(s/açúcar) manga e caju
<b>12 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com laranja	Mandiocinha temperada	<b>Cenoura ralada</b>	<b>Pimentão recheado com legumes</b>	Bife à pizzaiolo	isca de frango grelhada	Milho na manteiga	_____	uva e laranja	Uva(s/açúcar) maracujá e limão
<b>13</b>													
<b>14</b>													
<b>15 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>AZEITONA</b>	<b>REPOLHO COM PASSAS</b>	<b>BRÓCOLIS TEMPERADO</b>	<b>TOMATE RECHEADO COM QUEIJO</b>	isca de carne grelhada	Filé de Coxa Assado	Risoto de palmito	_____	<b>ABACAXI / MAÇÃ</b>	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) Uva/cajú
<b>16 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com lascas manga	Frios temperados	Cenoura baby com salsinha	PTS com vagem	Filé de frango Grelhado	Carne assada ao molho Barbecue	<b>NHOQUE AO SUGO</b>	<b>Trufa</b>	<b>BANANA</b>	Laranja (s/ açúcar) Uva/ Laranja
<b>17 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>ACELGA COM TOMATE SECO</b>	Palmito	<b>CENOURA RALADA</b>	<b>Berinjela com PTS</b>	<b>Frango à milanesa</b>	<b>Cubos de carne</b>	<b>Creme de milho</b>	_____	<b>MELÃO / CAQUI</b>	Laranja c/ acerola (s/açúcar) Tangerina/ Abacaxi
<b>18 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>BETERRABA RALADA</b>	Pepino com tomate cereja	Abóbora japonesa	PTS com cenoura	Salmão ao rosê	Carne de panela	<b>Batata com alecrim</b>	<b>Mousse de limão</b>	<b>MAMÃO</b>	Goiaba (s/ açúcar) Manga/ laranja
<b>19 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com parmesão	Ovo de codorna	Grão de bico com atum	<b>ABOBRINHA RECHEADA COM LEGUMES</b>	Bife ao molho de champignon	Torta de massa folhada de frango com catupiry	Jardineira de legumes	_____	<b>MELANCIA E TANGERINA</b>	Abacaxi (s/açúcar) manga e goiaba
<b>20</b>													
<b>21</b>													
<b>22 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	<b>Mussarela de búfala</b>	<b>BATATA BOLINHA</b>	PTS com cenoura	Almôndegas ao molho	Filé de frango grelhado	<b>COUVE FLOR</b>	_____	Melancia e maçã	Acerola (s/açúcar) caju e uva
<b>23 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>Agrião com tomate seco</b>	Azeitonas	jiló	<b>Pimentão recheado com queijo</b>	Isca de carne	Filé de coxa ao molho de maracujá	<b>Batata sauté com alecrim</b>	<b>AÇÁI</b>	Uva	Uva(s/açúcar) manga e limão
<b>24 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Beterraba ralada	<b>BATATA DOCE</b>	PTS com berinjela	Carne assada ao molho barbecue	Isclas de frango	<b>Receita sustentável: Sufilé verde</b>	_____	<b>LARANJA E CAQUI</b>	Laranja (s/açúcar) abacaxi e maracujá
<b>25 QUI</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	<b>Milho</b>	salpicão de frango	Canoa de abobrinha com mussarela	Bife grelhado	peixe ao molho de alcaparras	<b>RISOTO DE TOMATE SECO</b>	_____	<b>Abacaxi E BANANA</b>	Morango (s/açúcar) goiaba e manga
<b>26 SEX GIRO CHINA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>Tomate cereja com pepino</b>	<b>Acelga com cenoura</b>	<b>SHITAKE E SHIMEJI</b>	<b>PTS com brócolis</b>	Frango crocante	Carne em cubos	<b>Yakissoba vegetariano</b>	<b>Creme chinês</b>	Mamão	Abacaxi (s/açúcar) maracujá uva
<b>27</b>													
<b>28</b>													
<b>29 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	acelga com laranja	Tabule	Chuchu com cebolinha	Moussaka	cubos de carne	Filé de frango	<b>macarrão bolonhesa</b>	_____	Abacaxi/ maçã	Acerola (s/açúcar) caju e uva
<b>30 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Abóbora	Picles	Batata doce	PTS c/ brócolis	<b>FRANGO ASSADO</b>	isca de carne	virado de acelga	<b>STRUDEL DE MAÇÃ</b>	Melancia	Acerola (s/açúcar) manga e limão
<b>31 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	<b>BETERRABA RALADA</b>	Lentilha temperada	PTS com azeitona	Carne assada ao molho barbecue	iscas de frango	chuchu com cenoura	_____	Laranja / Banana	Laranja c/acerola (s/açúcar) abacaxi e morango

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Ana Carolina Bernardo e Keila Couto

**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 2017**

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4 (studentes and teachers)	Salad 5 (studentes and teachers)	Salada 6 (teachers)	PTS	Dish I (Main Course)	Dish II (Option)	Dish III (Garrison)	Dessert	Fruit	Juice
<b>1 HOLIDAY</b>													
<b>2 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ raisins - 25 Kcal	Mayonnaise - 188 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Stuffed Tomato w/ PTS - 145 Kcal	Filet Mignon - 267 Kcal	Chicken Cubes in Mustard Sauce - 210 Kcal	Broccoli - 49 kcal	Ice cream - 160 kcal	Tangerine - 50 Kcal	Cashew (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal y Guava 120 Kcal
<b>3 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Antepasto de Berinjela" - 80 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Pea - 55 kcal	PTS w/ Pea and Tomato - 96 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Carne de Panela" - 175 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	---	Papaya - 36 kcal banana - 89 kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal y Lemon - 99 Kcal
<b>4 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Beet - 49 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Olives - 80 Kcal	PTS w/ Herbs - 96 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Lasanha a bolonhesa" - 240 Kcal	Corn-45 Kcal	Gelatine Mosaic - 84 Kcal	Melon - 25 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal y Pineapple - 96 Kcal
<b>5 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Gorgonzola - 98 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Carrot - 32 Kcal	PTS w/ corn - 145 kcal	Fish in Red Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Potato - 77 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Peach - 94 Kcal	Lemon (no sugar) - 51 Kcal / Grape - 108 Kcal y Cashew - 99 Kcal
<b>6 SATURDAY</b>													
<b>7 SUNDAY</b>													
<b>8 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Raisins - 35 Kcal	Beet - 49 Kcal	Cucumber w/ Yogurt - 32 Kcal	Stroganoff w/ PTS - 124 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Batata Palha" - 146 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal y Grape - 108 Kcal
<b>9 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Radish - 16 Kcal	White Beans w/ Vinaigrette - 140 Kcal	Stuffed potato w/ PTS - 200 Kcal	Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	"Farofa Rica" - 160 Kcal	"Brigadeiro no copinho" - 306 Kcal	Plum - 44 Kcal	Cashew (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal y Guava 120 Kcal
<b>10 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Almeirão" w/ Dried Tomato - 97 Kcal	Onion - 40 Kcal	"Macarronese" - 150 Kcal	PTS w/ Olives - 236 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	"Carne à chinesa" - 267 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	---	Melon Orange - 25 Kcal / Red Guava - 43 Kcal	Lemon (no sugar) - 51 Kcal / Grape - 108 Kcal y Pineapple - 96 Kcal
<b>11 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Pikies - 12 Kcal	Mixed Bouquet - 34 Kcal	Stuffed Cabbage w/ PTS - 195 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Meat Cube - 256 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	Bonbon pave - 200 kcal	Banana - 89 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Mango - 112 Kcal y Cashew - 99 Kcal
<b>12 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Orange - 50 Kcal	"Mandioquinha Temperada" - 75 Kcal	Carrots - 32kcal	Stuffed pepper w/ PTS - 149 kcal	Pizzaiollo Beef - 290 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Corn in Butter - 86 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Orange - 43 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal y Lemon - 99 Kcal
<b>13 SATURDAY</b>													
<b>14 SUNDAY</b>													
<b>15 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	OLIVES 80 KCAL	CABBAGE W/ RAISINS - 30 KCAL	BROCCOLI - 34 KCAL	STUFFED TOMATO W/ CHEESE - 156 KCAL	Grilled Meat - 198 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Risotto of Palmetto - 295 Kcal	---	PINEAPPLE - 50 KCAL APPLE - 52 KCAL	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Grape - 108 Kcal y Cashew - 99 Kcal
<b>16 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	"Frios Temperados" - 90 Kcal	Baby Carrot w/ Parsley - 32 Kcal	PTS w/ Pod - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	PASTA W/ SAUCE - 344 KCAL	Truffle - 250 kcal	BANANA - 89 KCAL	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal y Lemon - 99 Kcal
<b>17 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	CHARD W/ DRIED TOMATO - 97 KCAL	Palmito	Carrot - 32 Kcal	PTS w/ EGGPLANT - 190 KCAL	Breaded chicken - 250 kcal	Meat cube - 220 Kcal	Corn cream - 174 kcal	---	MELON - 25 Kcal CAQUI - 70 KCAL	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Tangerine - 96 Kcal y Pineapple - 96 Kcal
<b>18 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Beet - 49 Kcal	Pepino com tomate cereja	Japanese Pumpkin - 26 Kcal	PTS w/ Carrot - 135 Kcal	Salmon in "Rosê" Sauce - 292 Kcal	"Carne de Panela" - 175 Kcal	Potato - 77 Kcal	Lemon mousse - 210 kcal	PAPAYA - 36 KCAL	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal y Orange - 58 Kcal
<b>19 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Parmesan - 50 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Chickpeas w/ Tuna - 8 Kcal	STUFFED ZUCCHINI W/ VEGETABLES - 165 KCAL	Steak w/ Champignon Sauce - 250 Kcal	Pie Crust Pastry w/ Chicken and Cream Cheese - 190 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	---	WATERMELON - 24 KCAL TANGERINE - 50 KCAL	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Mango - 112 Kcal y Guava - 112 Kcal
<b>20 SATURDAY</b>													
<b>21 SUNDAY</b>													
<b>22 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Buffala mozzarella - 230 kcal	Potato - 77 kcal	PTS w/ Carrot - 135 Kcal	Meatballs in Red Sauce - 183 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Cauliflower - 25 kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Apple - 52 kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew - 99 Kcal y Grape - 108 Kcal
<b>23 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Dried Tomato - 97 Kcal	Olives - 80 Kcal	"Jiló" - 40 Kcal	Stuffed pepper w/ cheese - 196 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Fillet of Thigh w/ Passion Fruit Sauce - 279 Kcal	Potato - 77 Kcal	"AÇAI" - 110 kcal	Grape - 67 Kcal	Grape - 51 Kcal / Mango - 112 Kcal y Lemon - 96 Kcal
<b>24 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Bicolor Cabbage - 25 Kcal	Beet - 49 Kcal	Sweet Potato - 77 Kcal	PTS w/ Eggplant - 140 Kcal	Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Receita sustentável: Sufilé verde" - 144 Kcal	---	Orange - 92 kcal / khaki - 70 kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal y Passion Fruit - 96 Kcal
<b>25 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Corn - 45 Kcal	"Salpicão d eFrango" - 120 Kcal	Canoe of Zucchini w/ Cheese - 185 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Fish w/ Capers Sauce - 190 Kcal	"Risoto de tomate seco" - 295 kcal	---	Pineapple - 50 kcal / "Banana" - 89 kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava - 120 Kcal y Mango - 112 Kcal
<b>26 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cherry tomatoes w/cucumber - 42 kcal	Chard w/ carrots - 40 kcal	"Moyashi com vagem" - 65 kcal	PTS w/ broccoli - 45 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Meat Cube - 256 Kcal	"Yakissoba" - 170 Kcal	"Creme chinês" - 150 kcal	Papaya - 36 Kcal / Melon - 25 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal y Grape - 108 Kcal
<b>27 SATURDAY</b>													
<b>28 SUNDAY</b>													
<b>29 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabooleh - 120 Kcal	Chayote w/ Chive - 19 Kcal	"Moussaka com PTS" - 158 Kcal	Meat Cube - 256 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Bolognese pasta - 156 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew - 99 Kcal y Grape - 108 Kcal
<b>30 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Pikies - 12 Kcal	Sweet Potato - 77 Kcal	PTS w/ Broccoli - 156 Kcal	Pork - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Turned Chard - 117 Kcal	Mousse of Red Fruits - 225 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Grape - 51 Kcal / Mango - 112 Kcal y Lemon - 96 Kcal
<b>31 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Beet - 49 Kcal	Lentil - 110 Kcal	PTS w/ Olives - 236 Kcal	Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Chayote w/ Carrot - 28 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Banana - 89 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal y Strawberry - 88 Kcal

**NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Ana Carolina Bernardo e Keila Couto

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento