



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
FERIADO													
2 TER	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	Caju (s/açúcar) Maracujá/ Goiaba
3 QUA	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
4 QUI	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
5 SEX	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
6													
7													
8 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com passas	Beterraba cozida	Pepino com molho de iogurte	Stroganoff de PTS	Stroganoff de carne	Filé de frango grelhado	Batata palha	_____	Abacaxi e maçã	morango (s/açúcar) manga e uva
9 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Rabanete	feijão branco ao vinagrete	batata recheada com PTS	pernil ao molho de limão	Bife grelhado	Farofa rica	Brigadeiro copinho	Ameixa	Caju(s/açúcar) maracujá e goiaba
10 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate seco	cebola em conserva	Macarroneze	PTS com azeitona	Frango assado	Carne à chinesa	Cenoura baby	_____	Melão orange e goiaba vermelha	Limão (s/açúcar) uva e abacaxi
11 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada cesar	Picles	Buquê misto	Trouxinha de repolho com PTS	Frango grelhado	Picadinho de carne	Macarrão à parisiense	Pavê de ouro branco	Banana	Laranjac/acerola(s/açúcar) manga e caju
12 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com laranja	Mandiocquinha temperada	Cenoura ralada	Pimentão recheado com legumes	Bife à pizzaiole	isca de frango grelhada	Milho na manteiga	_____	uva e laranja	Uva(s/açúcar) maracujá e limão
13													
14													
15 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	AZEITONA	REPOLHO COM PASSAS	BRÓCOLIS TEMPERADO	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	isca de carne grelhada	Filé de Coxa Assado	Risoto de palmito	_____	ABACAXI / MAÇÃ	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) Uva/cajú
16 TER	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	NHOQUE AO SUGO	Trufa	BANANA	Laranja (s/ açúcar) Uva/ Laranja
17 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	ACELGA COM TOMATE SECO	Palmito	CENOURA RALADA	Berinjela com PTS	Frango à milanesa	Cubos de carne	Creme de milho	_____	MELÃO / CAQUI	Laranja c/ acerola (s/açúcar) Tangerina/ Abacaxi
18 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	BETERRABA RALADA	Pepino com tomate cereja	Abóbora japonesa	PTS com cenoura	Salmão ao rosê	Carne de panela	Batata com alecrim	Mousse de limão	MAMÃO	Goiaba (s/ açúcar) Manga/ laranja
19 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com parmesão	Ovo de codorna	Grão de bico com atum	ABOBRINHA RECHEADA COM LEGUMES	Bife ao molho de champignon	Torta de massa folhada de frango com catupiry	Jardineira de legumes	_____	MELANCIA E TANGERINA	Abacaxi (s/açúcar) manga e goiaba
20													
21													
22 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Mussarela de búfala	BATATA BOLINHA	PTS com ervilha	Filé mignon ao molho de champignon	Isclas de frango ao molho siciliano	Cenoura com vagem	_____	Melancia e maçã	Acerola (s/açúcar) caju e laranja
23 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate seco	Azeitonas	jiló	Pimentão recheado com queijo	Isca de carne	Filé de coxa ao vinagrete	Batata sauté com alecrim	AÇÁI	Uva	Uva(s/açúcar) manga e limão
24 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Beterraba ralada	BATATA DOCE	PTS com berinjela	Carne assada ao molho barbecue	Isclas de frango	Receita sustentável: Sufilé verde	_____	LARANJA E CAQUI	Laranja (s/açúcar) abacaxi e maracujá
25 QUI	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Milho	salpicão de frango	Canoa de abobrinha com mussarela	Bife grelhado	peixe ao molho de alcarras	RISOTO DE TOMATE SECO	_____	Abacaxi E BANANA	Morango (s/açúcar) goiaba e manga
26 SEX GIRO CHINA	Alface	Tomate	Vinagrete	Tomate cereja com pepino	Acelga com cenoura	SHITAKE E SHIMEJI	PTS com brócolis	Frango crocante	Carne em cubos	Yakissoba vegetariano	Creme chinês	Mamão	Abacaxi (s/açúcar) maracujá uva
27													
28													
29 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	acelga com laranja	Tabule	Cenoura ralada com uva passa	PTS w/ azeitonas	cubos de carne	Filé de frango	Macarrão ao molho branco	_____	Abacaxi/ maçã	Acerola (s/açúcar) caju e laranja
30 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Abóbora	Picles	BETERRABA RALADA	PTS c/ brócolis	FRANGO ASSADO	isca de carne	virado de acelga	Torta holandesa	Melancia	Acerola (s/açúcar) manga e limão
31 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	MAIONESE	Lentilha temperada	Moussaka	Carne assada ao molho barbecue	iscas de frango	chuchu com cenoura	_____	MELÃO / UVA	Laranja(s/açúcar) abacaxi e MANGA

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
1 HOLIDAY													
2 TUESDAY	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
3 WEDNESDAY	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
4 THURSDAY	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
5 FRIDAY	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
6 SATURDAY													
7 SUNDAY													
8 MONDAY	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
9 TUESDAY	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
10 WEDNESDAY	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
11 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Pickles - 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
12 FRIDAY	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
13 SATURDAY													
14 SUNDAY													
15 MONDAY	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
16 TUESDAY	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
17 WEDNESDAY	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
18 THURSDAY	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
19 FRIDAY	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
20 SATURDAY													
21 SUNDAY													
22 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Buffala mozzarella - 230 kcal	Potato - 77 kcal	"PTS c/ ervilha" - 190 Kcal	"Filé mignon ao molho de champignon" - 315 Kcal	Chicken cubes in sicilian sauce - 210 Kcal	Carrot w/ pod - 32 kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Apple - 52 kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew - 99 Kcal y Orange - 92 Kcal
23 TUESDAY	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
24 WEDNESDAY	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
25 THURSDAY	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
26 FRIDAY	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
27 SATURDAY													
28 SUNDAY													
29 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabooleh - 120 Kcal	Carrots - 32kcal	PTS w/ Olives - 236 Kcal	Meat Cube - 256 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Macarrão ao molho branco" - kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew - 99 Kcal y Grape - 108 Kcal
30 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Pickles - 12 Kcal	BEET - 49 kcal	PTS w/ Broccoli - 156 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Turned Chard - 117 Kcal	Dutch pie - 225 kcal	Watermelon - 24 Kcal	Grape - 51 Kcal / Mango - 112 Kcal y Lemon - 96 Kcal
31 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	MAYONNAISE - 188 Kcal	Lentil - 110 Kcal	"Moussaka" - 158 kcal	Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Chayote w/ Carrot - 28 Kcal	---	MELON - 27 Kcal / GRAPE - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal y MANGO - 112 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