



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 | Prato I (P. Principal) | Prato II (Opção) | Prato III (Guarnição) | Sobremesa | Fruta | Suco |
|----------------|------------------|----------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|-------------------------|--|
| FERIADO | | | | | | | | | |
| 2 TER | Alface | Tomate | Pepino | Filé Mignon | Frango em Cubos ao Molho de Mostarda | Couve-flor Gratinada | _____ | Abacaxi e Tangerina | Goiaba (s/açúcar) e Maracujá |
| 3 QUA | Alface | Tomate | Beterraba Ralada | Frango Assado | Carne de Panela | Macarrão ao Molho Branco / Cenoura | Prestigio Gelado | Kiwi | Laranja (s/ açúcar) e Caju |
| 4 QUI | Alface | Tomate | Ervilha | Frango a Milanesa | Carne Assada | Creme de Milho / Berinjela | _____ | Melancia e Maçã | Acerola (s/ açúcar) e Red: Morango e Melancia |
| 5 SEX | Alface | Tomate | Couve-flor | Filé de Frango ao Molho Vermelho | Isclas de Carne Grelhada | Batata Corada / Couve Refogada | Gelatina mosaico | Mamão | Manga (s/açúcar) e Limão |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 SEG | Alface | Tomate | Beterraba Cozida | Stroganoff de Carne | Isca de Frango Grelhada | Batata Palha / Acelga Refogada | _____ | Kiwi e Banana | Laranja (s/açúcar) e Abacaxi |
| 9 TER | Alface | Tomate | Vagem | Pernil ao Molho de Limão | Bife grelhado | Farofa Rica / Abobrinha Saute | Mousse de Maracujá | Ameixa | Caju (s/açúcar) e Maracujá |
| 10 QUA | Alface | Tomate | Mandioquinha Temperada | Peixe ao Forno | Carne à Chinesa | Cenoura Baby | _____ | Melão e goiaba vermelha | Uva (s/açúcar) e Cajá |
| 11 QUI | Alface | Tomate | Buquê Misto | Filé de Frango Grelhado | Kibe de Forno | Macarrão à Parisiense / Berinjela | Bomba de Chocolate | Uva | Limão (s/açúcar) e Laranja com Acerola |
| 12 SEX | Alface | Tomate | Macarroneze | Bife à Pizzaiolo | Cubos de Frango | Milho na Manteiga | _____ | Abacaxi e Laranja | Goiaba (s/açúcar) e Verde: laranja, maracujá e couve |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 SEG | Alface | Tomate | Abobrinha Temperada | Isca de Carne Grelhada | Filé de Coxa Assado | Risoto de Palmito / Espinafre Refogado | _____ | Abacaxi e Uva | Acerola (s/ açúcar) e Abacaxi c/ hortelã |
| 16 TER | Alface | Tomate | Cenoura Baby com Salsinha | Filé de Frango Grelhado | Carne assada ao molho Barbecue | Berinjela Napolitana | Palha Italiana | Maçã | Caju (s/ açúcar) e Uva |
| 17 QUA | Alface | Tomate | Palmito | Lombo Assado | Almôndegas ao Molho | Macarrão ao Sugo / Ratatouille | _____ | Melão Orange e Banana | Manga (s/ açúcar) e Verde |
| 18 QUI | Alface | Tomate | Abóbora Japonesa | Salmão Grelhado | Panqueca de Carne | Repolho Refogado | Cheesecake | Kiwi | Goiaba (s/ açúcar) e Tangerina |
| 19 SEX | Alface | Tomate | Azeitonas | Bife ao Molho de Champignon | Torta de Frango com Catupiry | Jardineira de Legumes | _____ | Melão e Goiaba | Laranja (s/açúcar) e Limão |
| 20 | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | |
| 22 SEG | Alface | Tomate | Chuchu com Salsa | Lasanha à Bolonhesa | Filé de Frango Grelhado | Brócolis ao Alho | _____ | Melancia e Manga | Acerola (s/açúcar) e Uva |
| 23 TER | Alface | Tomate | Agrião com Tomate Seco | Isca de Carne Grelhada | Filé de Coxa ao Molho de Maracujá | Yakissoba Vegetariano | Torta Mousse de Chocolate | Uva | Caju (s/açúcar) e Limão |
| 24 QUA | Alface | Tomate | Lentilha Temperada | Lagarto Assado | Filé de Frango Grelhado | Receita sustentável: Sufilé verde | _____ | Laranja e kiwi | Manga (s/açúcar) e Abacaxi |
| 25 QUI | Alface Americana | Tomate | Mussarela de Búfala | Bife Acebolado | Peixe ao Molho de Ervas | Creme de Espinafre / Cenoura | Delícia de Pêssego | Abacaxi | Laranja (s/açúcar) e Morango |
| 26 SEX | Alface | Tomate | Grão de bico | Frango Crocante | Carne em Cubos | Purê de Mandioquinha / Escarola | _____ | Mamão e Melão | Uva (s/açúcar) e Maracujá |
| 27 | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | |
| 29 SEG | Alface | Tomate | Tabule | Bife Grelhado | Stroganoff de Frango | Batata Chips / Vagem | _____ | Abacaxi e Maçã | Acerola (s/açúcar) e Caju |
| 30 TER | Alface | Tomate | Batata doce | Pernil á Califórnia | Isca de Carne Grelhada | Virado de Acelga / Abobrinha | Mousse de Limão | Melancia | Manga (s/açúcar) e Verde |
| 31 QUA | Alface | Tomate | Rúcula com tomate cereja | Bife á Parmegiana | Isclas de frango | Chuchu com Cenoura | _____ | Laranja e Banana | Tangerina (s/açúcar) e Goiaba |

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Ana Carolina Bernardo, Keila Couto e Pérola Fonseca

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 | Dish I (Main Course) | Dish II (Option) | Dish III (Garrison) | Dessert | Fruit | Juice |
|--------------|-------------------|------------------|--------------------------------------|---|---|--|---------------------------------|---|---|
| 1 HOLIDAY | | | | | | | | | |
| 2 TUESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Cucumber - 30 Kcal | Filet Mignon - 267 Kcal | Chicken Cubes in Mustard Sauce - 210 Kcal | Cauliflower Gratin - 90 Kcal | — | Pineapple - 50 Kcal / Tangerine - 50 Kcal | Guava (no sugar) 53 Kcal y Passion Fruit - 96 Kcal |
| 3 WEDNESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Beet - 49 Kcal | Roast Chicken - 279 Kcal | "Carne de Panela" - 175 Kcal | Pasta w/ White Sauce - 111 Kcal / Carrot - 32 Kcal | Prestigio Ice Cream - 270 Kcal | Kiwi - 61 Kcal | Orange (no sugar) - 58 Kcal y Cashew - 99 Kcal |
| 4 THURSDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Pea - 55 kcal | Breaded Chicken - 250 Kcal | Deced Meat - 130 Kcal | Corn Cream -174 Kcal / Eggplant - 25 Kcal | — | Watermelon - 24 Kcal / Apple - 52 Kcal | Acerola (no sugar) 62 Kcal y Red: Strawberry and Watermelon - 88 Kcal |
| 5 FRIDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Cauliflower - 25 Kcal | Chicken in Red Sauce - 210 Kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Potato - 77 Kcal / "Couve" - 32 Kcal | Gelatine Mosaic - 84 Kcal | Papaya - 36 Kcal | Mango (no sugar) 62 Kcal y Lemon - 99 Kcal |
| 6 SATURDAY | | | | | | | | | |
| 7 SUNDAY | | | | | | | | | |
| 8 MONDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Cooked Beet - 49 Kcal | Beef Stroganoff - 166 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | "Batata Palha" - 146 Kcal / Chard - 19 Kcal | — | Kiwi - 61 Kcal / Banana - 89 kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal y Pineapple - 96 Kcal |
| 9 TUESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Pod - 31 Kcal | Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal | Grilled Beef - 198 Kcal | "Farofa Rica" - 160 Kcal / Zucchini - 45 Kcal | Passion Fruit Mousse - 217 Kcal | Plum - 44 Kcal | Cashew (no sugar) - 76 Kcal y Passion Fruit - 96 Kcal |
| 10 WEDNESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | "Mandioquinha Temperada" - 75 Kcal | Baked Fish - 130 Kcal | "Carne à chinesa" - 267 Kcal | Baby Carrot - 32 Kcal | — | Melon - 25 Kcal / Red Guava - 43 Kcal | Grape (no sugar) - 53 Kcal y Caja - 99 Kcal |
| 11 THURSDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Mixed Bouquet - 34 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | Baked Kibe - 190 Kcal | Parisian Pasta - 136 Kcal / Eggplant - 25 Kcal | Chocolate Bomb - 234 Kcal | Grape - 67 Kcal | Lemon (no sugar) 51 Kcal y Orange w/ Acerola - 99 Kcal |
| 12 FRIDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | "Macarrones" - 150 Kcal | Pizzaiollo Beef - 290 Kcal | Chicken Cubes - 198 Kcal | Corn in Butter - 86 Kcal | — | Pineapple - 50 Kcal / Orange - 43 Kcal | Guava (no sugar) - 53 Kcal y Green: orange, passion fruit and "couve" - 99 Kcal |
| 13 SATURDAY | | | | | | | | | |
| 14 SUNDAY | | | | | | | | | |
| 15 MONDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Zucchini - 45 Kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Roast Chicken - 279 Kcal | Risotto of Palmetto - 295 Kcal / Spinach - 14 Kcal | — | Pineapple - 50 Kcal / Grape - 67 Kcal | Acerola (no sugar) 62 Kcal y Pineapple w/ Mint (no sugar) 96 Kcal |
| 16 TUESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Baby Carrot w/ Parsley - 32 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal | Neapolitan Eggplant - 100 Kcal | Italian Straw - 362 Kcal | Apple - 52 Kcal | Cashew (no sugar) - 76 Kcal y Grape - 108 Kcal |
| 17 WEDNESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Palmetto - 28 Kcal | Roasted Loin - 125 Kcal | Meatballs in Sauce - 183 Kcal | Pasta w/ Red Sauce - 111 Kcal / Ratatouille - 25 Kcal | — | Melon Orange - 25 Kcal / Banana - 89 Kcal | Mango (no sugar) 62 Kcal y Green - 96 Kcal |
| 18 THURSDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Japanese Pumpkin - 26 Kcal | Salmon in "Rosé" Sauce - 292 Kcal | Meat Pancake - 254 Kcal | Cabbage - 25 Kcal | Cheesecake - 365 Kcal | Kiwi - 61 Kcal | Guava (no sugar) 53 Kcal y Tangerine - 96 Kcal |
| 19 FRIDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Olives - 80 Kcal | Steak w/ Champignon Sauce - 250 Kcal | Chicken Pieastry w/ Cream Cheese - 190 Kcal | Vegetables - 45 Kcal | — | Melon - 25 Kcal / Guava - 43 Kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal y Lemon - 96 Kcal |
| 20 SATURDAY | | | | | | | | | |
| 21 SUNDAY | | | | | | | | | |
| 22 MONDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Chayote w/ Parsley - 19 Kcal | Lasagna - 366 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | Broccoli - 34 Kcal | — | Watermelon - 24 Kcal / Mango - 67 kcal | Acerola (no sugar) 62 Kcal y Grape - 108 Kcal |
| 23 TUESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Watercress w/ Dried Tomato - 97 Kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Fillet of Thigh w/ Passion Fruit Sauce - 279 Kcal | "Yakissoba" - 170 Kcal | Pie Chocolate Mousse - 377 Kcal | Grape - 67 Kcal | Caja (no sugar) - 44 Kcal y Lemon - 96 Kcal |
| 24 WEDNESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Lentil - 110 Kcal | Diced Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | "Receita sustentável: Sufilé verde" - 144 Kcal | — | Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal | Mango (no sugar) - 62 Kcal y Pineapple - 96 Kcal |
| 25 THURSDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Buffala Muzzarella - 230 Kcal | Steak w/ Onions - 277 Kcal | Fish w/ Herb Sauce - 190 Kcal | Spinach Cream - 174 Kcal / Carrot - 32 Kcal | Delights of Peach - 110 Kcal | Pineapple - 50 Kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal y Strawberry - 88 Kcal |
| 26 FRIDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Chickpea - 80 Kcal | Crispy Chicken - 279 Kcal | Meat Cube - 256 Kcal | "Purê de Mandioquinha" - 100 Kcal / Escarole - 20 Kcal | — | Papaya - 36 Kcal / Melon - 25 Kcal | Grape (no sugar) 51 Kcal y Passion Fruit - 96 Kcal |
| 27 SATURDAY | | | | | | | | | |
| 28 SUNDAY | | | | | | | | | |
| 29 MONDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Tabooleh - 120 Kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Chicken Stroganoff - 152 Kcal | Potato Chips - 146 Kcal / Pod - 31 Kcal | — | Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal | Acerola (no sugar) 62 Kcal y Cashew - 99 Kcal |
| 30 TUESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Sweet Potato - 77 Kcal | Pork - 125 Kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Turned Chard - 117 Kcal / Zucchini - 45 Kcal | Mousse of Lemon - 210 Kcal | Watermelon - 24 Kcal | Mango (no sugar) - 62 Kcal y Green - 96 Kcal |
| 31 WEDNESDAY | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal | Steak Parmegiana - 300 Kcal | Grilled Chicken - 198 Kcal | Chayote w/ Carrot - 28 Kcal | — | Orange - 43 Kcal / Banana - 89 Kcal | Tangerine (no sugar) 52 Kcal y Guava -120 Kcal |

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Ana Carolina Bernardo, Keila Couto e Pérola Fonseca

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento