



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 / AGOSTO 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
1 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com lascas de manga	Carpaccio de abobrinha ao pesto	Azeitonas verdes	Pimentão recheado com PTS	Bife acebolado	Torta de frios	Couve flor ao vapor	Mousse de maracujá	Uva	Caju (s/açúcar) maracujá e goiaba
2 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Alface americana com laranja em rodela	Tabule	Picles	Almondega de PTS	Lombo ao molho de limão	Frango em cubos	Farofa rica	_____	Maçã e Manga	Laranja c/acerola(s/açúcar) uva e abacaxi
3 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate seco	Jiló	Feijão branco	PTS com ervas	Tilápia à doré	Isclas de carne grelhado	Brócolis ao alho	Gelatina colorida com creme	Abacaxi	Morango(s/açúcar) caju e manga
4 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Grão de bico ao vinagrete	Batata bolinha	Cenoura ralada	PTS com berinjela	Carne em cubos	Filé de frango gelhado	Macarrão ao sugo	_____	Tangerina e Melancia	Uva (s/açúcar) limão e laranja
5 SÁB													
6 Dom													
7 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Pepino com alecrim	ERVILHA	Repolho bicolor	Kibe de PTS	Kibe de forno	Filé de frango gelhado	Vagem com cenoura sauté	_____	MELÃO e banana	Uva (s/açúcar) abacaxi e maracujá
8 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com manga	Abóbora	FEIJÃO BRANCO	Batata recheada com queijo	Fricassê de frango	Bife grelhado	BUQUÊ MISTO	Torta de limão	Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) goiaba e laranja
9 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Mussarela de búfala com tomate cereja	BATATA DOCE	Cenoura ralada	Hamburguer de PTS	Frago à milanesa	Carne em cubos	Creme de milho	_____	Maçã e Mamão	Abacaxi(s/açúcar) Uva e Maracujá
10 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com tomate seco	Azeitonas	Palmito temperado	PTS com legumes	CARNE ASSADA	Filé de coxa	Macarrão ao molho branco	Carolina de doce de leite	TANGERINA	Morango (s/açúcar) manga e limão
11 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de folhas	Milho	beterraba	PTS COM BERINJELA	PEIXE AO MOLHO	Isca de carne grelhada	Panachê de legumes	_____	Melancia e Goiaba	Laranja (s/açúcar) uva e CAJU
12 Sáb													
13 Dom													
14 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com parmesão	Cenoura com passas	Ervilha	Abobrinha recheada com queijo	Escalope ao molho tipo madeira	Frango em cubos	Batatas coradas	_____	Mamão e maçã	Laranja (s/açúcar) caju e uva
15 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com laranja	Chuchu mimoso	Rabanete rodela ao vinagrete	Repolho recheado com PTS	Carne assada ao molho escuro	Frango xadrez	Cenoura baby	Bicho de pé	Uva	Morango (s/açúcar) maracujá e goiaba
16 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com kani	Brócolis ao alho	Patê de atum	PTS com vagem	Frango crocante	Almôndega ao sugo	Macarrão A/O	_____	Banana e Melancia	abacaxi c/hortelã (s/açúcar) manga e limão
17 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com cebola roxa	Pepino com hortelã	Ratauille (Abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	Berijela napolitana com PTS	Pernil ao barbecue	Bife acebolado	Virado de acelga	Palha italiana	Abacaxi	Manga (s/açúcar) uva e caju
18 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com milho	Ovo de codorna	Abóbora japonesa	PTS com beterraba	Carne em cubos	Salmão grelhado	Brócolis gratinado	_____	Manga e goiaba	Abacaxi (s/açúcar) manga e uva
19 Sáb													
20 Dom													
21 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Fatuche Alface americana, pepio, cebola roxa)	Palmito	Cenoura baby	Tomate recheado com ricota temperada	Bife à Pizzaio	Filé de coxa	Risoto de tomate seco	_____	Melancia e uva	Morango(s/açúcar) maracujá e limão
22 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com lascas de parmesão	Champignon com mostarda	beterraba ralada	Escondidinho de PTS	Escondidinho de frango	Bife grelhado	Legumes sauté	Torta holandesa	Mamão	Uva (s/açúcar) laranja e caju
23 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com abacaxi	Mussarela com tomate cereja e manjeriço	Batata bolinha	Panqueca de PTS	Lagarto assado ao molho escuro	Frango em cubos	Farofa de ovo	_____	Goiaba e melão	Acerola (s/açúcar) manga e uva
24 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Abobrinha cozida	Pepino com gergelim preto	PTS com vagem	Peixe à portuguesa	Bife grelhado	Sufê de legumes	Pudim de leite	Banana	Goiaba (s/açúcar) maracujá e abacaxi
25 Sex MKD Day	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Mix de folhas	Couve flor temperada	Repolho roxo	PTS com milho	Filé mignon	Conchiglione quatro queijos	Legumes ao vapor	_____	Laranja e abacaxi	Tangerina (s/açúcar) Manga e goiaba
26 Sáb													
27 Dom													
28 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com passas	Mussarela de búfala com manjeriço	Picles	Berinjela recheada de PTS ao molho vermelho com mussarela e manjeriço	Lombo agri-doce	Isclas de carne	Virado de couve	_____	Melancia e uva	Morango (s/açúcar) goiaba e manga
29 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate cereja	Cenoura ralada	Grão de bico com atum	PTS com ervilha	Frango assado	Carne de Panela	Macarrão ao brócolis	Cheesecake de frutas vermelhas	Tangerina	Limão(s/açúcar) abacaxi e maracujá
30 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com manga	Azeitonas	Salada de soja ao vinagrete	PTS com abobora japonesa	Salmão ao molho maracujá	Isca de carne grelhada	Risoto de palmito	_____	Mamão e maçã	Tangerina (s/açúcar) Uva e laranja
31 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula	Beterraba ralada	Ervilha	Estrogonofe de PTS	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batata chips	Brigadeiro de colher	Banana	Abacaxi(s/açúcar) goiaba e Caju

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 / AGOSTO 2017

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 6 (prof)	PTS	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	Zucchini w/ Pesto Sauce - 45 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Stuffed Pepper w/ PTS - 200 kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Seasoned Cold Cuts Pie- 190 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Grape - 67 Kcal	Cashew fruit (no sugar) / Passion fruit/ Guava
2	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Lettuce w/ Orange - 40 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Meatballs (soy protein) - 195 Kcal	Pork Loin in Lemon Sauce - 130 Kcal	Diced Chicken - 170 Kcal	"Frofa Rica" - 160 Kcal	_____	Apple - 50 Kcal / Mango - 67 Kcal	Orange w/ acerola (no sugar)/ Grape/ Pineapple
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Sundried Tomatoes - 110 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	White Beans - 67 Kcal	Soy Protein w/ Herbs - 96 Kcal	Battered Tilapia - 210 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Colored Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Strawberry (no sugar)/ Cashew fruit/ mango
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chickpeas w/ Vinaigrette - 70 Kcal	Potato - 77 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Soy Protein w/ Eggplant - 140 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	_____	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) / lemon/ orange
5													
6													
7	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cucumber w/ Rosemary - 32 Kcal	Peas - 55 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Soy Protein w/ Kibbeh - 131 Kcal	Baked Kibbeh - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Green Beans and Carrot - 31 Kcal	_____	Cantaloup - 27 Kcal / Banana - 89 Kcal	Grape (no sugar) / pineapple / Passion fruit
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Mango - 75 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	White Beans - 67 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Chicken "Fricassé" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) / Guava / Orange
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Cherry Tomatoes- 230 Kcal	Sweet Potato - 77 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Soy Protein w/ Hamburger - 250 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Creamed Corn - 175 Kcal	_____	Apple - 50 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Pineapple (no sugar) / Grape / Passion fruit
10	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Sundried Tomatoes - 110 Kcal	Olives - 80 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Soy Protein w/ Vegetables - 145 Kcal	Roast Beef - 130 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pasta w/ White Sauce - 260 Kcal	Cream Puffs w/ "Doce de Leite" - 300 Kcal	TANGERINE - 52 Kcal	Strawberry (no sugar)/ Lemon/ mango
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Corn - 45 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Soy Protein w/ EGGPLANT - 236 Kcal	FISH W/ SAUCE - 198 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Guava - 43 Kcal	Orange (no sugar)/ Grape/ CASHEW
12													
13													
14	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Green w/ Parmesan Cheese - 100 Kcal	Carrot w/ Raisins - 52 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Beef Escalope in "Madeira" Sauce - 290 Kcal	Diced Chicken - 170 Kcal	Potato - 100 kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 50 Kcal	Orange (no sugar)/ Cashew fruit / Grape
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Radish w/ Vinaigrette - 16 Kcal	Soy Protein Stuffed Cabbage - 145 Kcal	Roast Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Kung Pao Chicken - 185 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Penut Brittle - 317 Kcal	Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) / Passion fruit / Guava
16	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Crabsticks - 80 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Tuna Fish Pate - 65 Kcal	Soy Protein w/ Green Beans - 190 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	_____	Banana - 89 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple w/ mint (no sugar) / mango / lemon
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Red Onion - 45 Kcal	Cucumber w/ Mint - 30 Kcal	Ratatouille (zucchini, eggplant, onions and bell peppers) - 25 Kcal	Italian Style Eggplant w/ Soy Protein - 210 Kcal	Pork in Barbecue Sauce - 256 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Mango (no sugar) / Grape / cashew fruit
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Corn - 35 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Japanese Pumpkin - 26 Kcal	Soy Protein w/ Beet - 195 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Grilled Salmon - 292 Kcal	Broccoli ao Gratin - 124 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Guava - 43 Kcal	Pineapple (no sugar) / mango / grape
19													
20													
21	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Fatuche" Salad - 100 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Tomato Stuffed w/ Ricota Cheese - 156 Kcal	Steak Pizza-Style - 290 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Sundried Tomato Risotto - 295 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) / Passion fruit / lemon
22	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	"Escondidinho" of Soy Protein - 188 Kcal	"Escondidinho" of Chicken - 165 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	Dutch Pie - 225 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Grape (no sugar) / Orange/ cashew fruit
23	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Pineapple - 35 Kcal	Mozzarella w/ Cherry Tomatoes and Basil - 300 Kcal	Potato - 77 Kcal	Soy Protein Crepe - 313 Kcal	Roast Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Diced Chicken - 170 Kcal	Egg "Farofa" - 200 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Melon -27 Kcal	Acerola (no sugar) / mango / Grape
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 40 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Soy Protein w/ Green Beans - 190 Kcal	Portuguese Style- Fish - 195 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Vegetables Suffle - 144 Kcal	"Pudim de Leite" - 200 Kcal	Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) Passion fruit/ Pineapple
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Purple Cabbage - 31 Kcal	Soy Protein w/ Corn - 146 Kcal	Filet Mignon - 267 Kcal	Four Cheese Conchiglione - 187 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) / Guava / mango
26													
27													
28	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Soy Protein w/ Tomato Sauce, Mozzarella and Basil - 225 Kcal	Sweet and Sour Pork Loin - 130 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Colard Greens "Virado" - 117 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) / Guava/ mango
29	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Chickpeas w/ Tuna Fish - 80 Kcal	Soy Protein w/ Green Beans - 190 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	Cheesecake w/ Red Berries - 251 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Lemon (no sugar) / Pineapple / passion fruit
30	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	Olives - 80 Kcal	Soybean Salad w/ Vinaigrette - 103 Kcal	Soy Protein w/ Japanese Pumpkin - 157 Kcal	Salmon w/ Passion Frui Sauce - 208 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Hearts of Palm Risotto - 295 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) / Grape / Orange
31	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula - 25 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Peas - 55 Kcal	Soy Protein Stroganoff - 124 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Banana - 89 Kcal	Pineapple (no sugar) / Guava/ Cashew fruit

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