



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 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com lascas de manga	Carpaccio de abobrinha ao pesto	Azeitonas verdes	Ovos Mexidos	Bife acebolado	Torta de frango	Couve flor ao vapor	Mousse de maracujá	Uva	Goiaba (s/açúcar) e manga
2 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Alface americana com laranja em rodela	Tabule	Picles	Kibe de abóbora	Filé de Frango Grelhado	Carne em Cubos	Talharim ao Sugo	_____	Abacaxi e Manga	Laranja c/acerola (s/açúcar) e caju
3 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate cereja	Jiló	Feijão branco	Berinjela Recheada com Queijo Minas	Tilápia à doré	Isclas de carne grelhadas	Brócolis ao alho	Gelatina colorida com creme	Laranja	Maracujá (s/açúcar) e limão
4 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Batata bolinha	Beterraba ralada	Bolinho de Arroz	Lombo ao molho de limão	Frango em cubos	Macarrão ao sugo	_____	Tangerina e Melancia	Uva (s/açúcar) e laranja
5 Sáb													
6 Dom													
7 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Pepino com alecrim	Batata doce	Repolho bicolor	Omelete de espinafre com queijo	Kibe de forno á pizzaiolo	Isclas de frango gelhadas	Vagem com cenoura sauté	_____	Melão e Laranja	Morango (s/açúcar) e Abacaxi
8 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura ralada	Abóbora	Feijão fradinho	Batata recheada com queijo	Fricassê de frango	Bife grelhado	Espinafre Refogado	Torta de limão	Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) e goiaba
9 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Beterraba ralada	Brócolis	Ervilha	Hamburguer de Grão de Bico	Frago à milanesa	Carne em cubos	Creme de milho	_____	Maçã e Abacaxi	Uva (s/açúcar) e Maracujá
10 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com tomate seco	Azeitonas	Palmito temperado	Abobrinha recheada com queijo	Lagarto recheado	Filé de coxa	Macarrão ao molho branco	Carolina de doce de leite	Salada de Frutas	Manga (s/açúcar) e limão
11 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de folhas	Milho	Chuchu	Capelete de Queijo ao Sugo	Salmão ao molho de ervas	Isca de carne grelhada	Panachê de legumes	_____	Melancia e Goiaba	Laranja (s/açúcar) e caju
12 Sáb													
13 Dom													
14 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com parmesão	Beterraba Cozida	Lentilha	Lasanha de berinjela	Escalope ao molho tipo madeira	Isclas de Frango	Batatas coradas	_____	Mamão e maçã	Uva (s/açúcar) e caja
15 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com laranja	Cenoura com passas	Rabanete rodela ao vinagrete	Charuto de Repolho com legumes	Carne assada ao molho escuro	Frango xadrez	Cenoura baby	Cocada cremosa	Uva	Laranja (s/açúcar) e Abacaxi
16 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com kani	Brócolis ao alho	Patê de atum	Tomate recheado com queijo	Frango crocante	Almôndega ao sugo	Macarrão A/O	_____	Banana e Kiwi	Morango (s/açúcar) e manga
17 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com cebola roxa	Pepino com hortelã	Ratauille (Abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	Omelete de pizza (mussarela, tomate e orégano)	Pernil ao barbecue	Bife acebolado	Virado de acelga	Palha italiana	Abacaxi	Caju (s/açúcar) e Suco Verde
18 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com milho	Ovo de codorna	Abóbora japonesa	Spagueth integral á primavera	Lasanha á Bolonhesa	Peixe ao Forno	Brócolis gratinado	_____	Manga e goiaba	Maracujá (s/açúcar) e Limão
19 Sáb													
20 Dom													
21 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Fatuche (Alface americana, pepio, cebola roxa)	Palmito	Cenoura baby	Kibe de abóbora	Bife à Pizzaiollo	Sobrecoca de Frango Assada	Risoto de palmito	_____	Melancia e uva	Morango (s/açúcar) e manga
22 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com lascas de parmesão	Champignon com mostarda	beterraba ralada	Torta de queijo com legumes	Escondidinho de frango	Bife Grelhado	Legumes sauté	Torta holandesa	Mamão	Uva (s/açúcar) e caju
23 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com abacaxi	Mussarela com tomate cereja e manjerição	Batata bolinha	Nhoque verde ao sugo	Lagarto assado ao molho escuro	Frango em Cubos	Farofa de ovo	_____	Goiaba e melão	Acerola (s/açúcar) e limão
24 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Abobrinha cozida	Mandioquinha	Yakissoba de legumes	Peixe à portuguesa	Isclas de Carne	Sufilê de legumes	Pudim de leite	Banana	Goiaba (s/açúcar) e maracujá
25 Sex MKD	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Mix de folhas	Couve flor temperada	Vagem	Couve recheada com legumes	Filé mignon	Conchiglione quatro queijos	Escarola Refogada	_____	Laranja e abacaxi	Tangerina (s/açúcar) e abacaxi
26 Sáb													
27 Dom													
28 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com passas	Grão de bico com atum	Picles	Berinjela recheada com mussarela e majoricão	Lombo agridoce	Isclas de Carne	Virado de couve	_____	Melancia e uva	Laranja (s/açúcar) e uva
29 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate cereja	Cenoura ralada	Pepino	Ovos cozidos	Frango assado	Carne de Panela	Macarrão ao brócolis	Delícia de Abacaxi	Tangerina	Caju (s/açúcar) e maracujá
30 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com manga	Azeitonas	Chuchu com Milho	Mini Hamburguer de lentilha	Salmão Assado	Bife a Parmegiana	Mandioquinha Sauté	_____	Mamão e maçã	Acerola (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
31 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula	Berinjela	Salada de soja ao vinagrete	Pizza marguerita	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batata chips	Brigadeiro de colher	Banana	Goiaba (s/açúcar) e caja

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: 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 / 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	Scrambled Eggs - 212 kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Chicken Pie - 190 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Grape - 67 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango -112 Kcal
2	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Lettuce w/ Orange - 40 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Diced Beef - 220 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Mango - 67 Kcal	Orange w/ acerola (no sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	White Beans - 67 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 145 Kcal	Battered Tilapia - 210 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Colored Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Orange - 43 Kcal	Passion Fruit (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Potato - 77 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Rice Fritters - 387 Kcal	Pork Loin in Lemon Sauce - 130 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Collard Greens Style-Minas - 32 Kcal	_____	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Orange 58 Kcal
5													
6													
7	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cucumber w/ Rosemary - 32 Kcal	Sweet Potato - 77 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Spich Omelet w/ Cheese - 120 Kcal	Baked Kibbeh - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Green Beans and Carrot - 31 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Orange - 43 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Peas - 55 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Black-eyed Beans - 32 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Mango - 67 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Guava - 120 Kcal
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Peas - 55 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Creamed Corn - 175 Kcal	_____	Apple - 50 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
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	Zucchini Stuffed w/ Cheese - 125 Kcal	Roast Beef - 130 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pasta w/ White Sauce - 260 Kcal	Cream Puffs w/ "Doce de Leite" - 300 Kcal	Fruit Salad - 44 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon -96 Kcal
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Corn - 45 Kcal	Chayote - 19 Kcal	"Capelete" w/ Cheese - 233 Kcal	Salmon w/ Herbs Sauce - 208 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Guava - 43 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
12													
13													
14	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Green w/ Parmesan Cheese - 100 Kcal	Boiled Beets - 48 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Eggplant Lasagna - 105 Kcal	Beef Escalope in "Madeira" Sauce - 290 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Potato - 100 kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 50 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Caja - 96 Kcal
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Carrots w/ Raisins - 52 Kcal	Radish w/ Vinaigrette - 16 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Roast Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Kung Pao Chicken - 185 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Creamy "Cocada" - 220 Kcal	Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
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	Tomato Stuffed w/ Cheese - 156 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	_____	Banana - 89 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal
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	Pizza Omelet - 140 Kcal	Pork in Barbecue Sauce - 256 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Green - 96 Kcal
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Corn - 35 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Japanese Pumpkin - 26 Kcal	Whole Pasta w/ Vegetables - 111 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Baked Fish - 123 Kcal	Broccoli ao Gratin - 124 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Guava - 43 Kcal	Passion Fruit (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
19													
20													
21	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Fatucho" Salad - 60 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Steak Pizza-Style - 290 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Hearts of Palm Risotto - 295 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal
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	Vegetables Pie w/ Cheese - 220 Kcal	"Escondidinho" of Chicken - 165 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	Dutch Pie - 225 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
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) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 40 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Green Gnnochi - 120 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) 53 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Vegetables Yakisoba - 157 Kcal	Filet Mignon - 267 Kcal	Four Cheese Conchiglione - 187 Kcal	Escarole - 20 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Tangerina (no sugar) 52 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
26													
27													
28	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 145 Kcal	Sweet and Sour Pork Loin - 130 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Colard Greens "Virado" - 117 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
29	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Boiled Eggs - 212 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	Pineapple Delight - 110 kcal	Tangerine - 50 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
30	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	Olives - 80 Kcal	Chayote w/ Corn - 19 Kcal	Lentil Burguer - 125 Kcal	Baked Salmon - 208 Kcal	Steal to Parmegian - 295 Kcal	Mandioquinha" - 295 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 50 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
31	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula - 25 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Soybean Salad w/ Vinaigrette - 103 Kcal	Marguerita Pizza - 252 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Caja -96 Kcal

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: 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