



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 / OUTUBRO 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Alface | Tomate | Vinagrete | Acelga com laranja | Pepino com iogurte | Azeitona com queijo branco em cubos | Kibe de PTS | Kibe de forno com mussarela | Filé de Frango grelhado | Seleta de legumes | _____ | Banana e melão | Pêssego (s/açúcar) / Uva e Abacaxi |
| 3 | Alface | Tomate | Vinagrete | Clube (Agião, tomate, cebola e salsão) | Beterraba ralada | Pickles | Estrogonofe de PTS | Bife grelhado | Estrogonofe de frango | Batata chips | Pave de chocolate | Laranja | Tangerina (s/açúcar) / limão e manga |
| 4 | Alface | Tomate | Vinagrete | Chicória com manga | Cenoura ralada | Cuscuz Paulista | PTS com Milho | Peixe ao molho de camarão c/ leite de côco | Isclas de carne | Escarola refogada | _____ | Abacaxi /Maçã | Goiaba (s/açúcar) / caju e Manga |
| 5 RECEITA SUSTENTÁVEL Grade 3X | Alface | Tomate | Vinagrete | Repolho com milho | Salpicão de casca de melancia | Tomate cereja com cebolinha conserva | Batata recheada com ricota | Bife grelhado | Massa verde ao molho 3 queijos | Brócolis sauté | _____ | Mexerica e melancia | Morango (s/açúcar) / goiaba e laranja |
| 6 DIA DAS CRIANÇAS | Alface | Tomate | Vinagrete | Mostarda com manga | Palitos de cenoura e pepino | Palmito com ervas | hamburguer de PTS | Cubos de frango ao molho shoyo | Festival de hamburguer (pão de hamburguer + queijo) | Batata frita | Festival de sorvete | Uva | Laranja (s/açúcar) / maracujá e Limão |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 HALF THERM | Alface | Tomate | Vinagrete | Cenoura ralada | | | | Filé de frango | Macarrão com molho branco e bolonhesa | | _____ | Melancia / Banana | Maracujá |
| 10 HALF THERM | Alface | Tomate | Vinagrete | Batata bolinha calabresa | | | | Bife grelhado | Pernil ao molho de limão | Virado de couve | Mousse de limão | Laranja | Uva |
| 11 HALF THERM | Alface | Tomate | Vinagrete | Abóbora japonesa | | | | Costela Bovina | Isca de Frango grelhado | Mandioca frita | _____ | Abacaxi e maçã | Abacaxi |
| 12 | FERIADO | | | | | | | | | | | | |
| 13 HALF THERM | Alface | Tomate | Vinagrete | Cebola roxa marinada | | | | Bife acebolado | Isca de Frango grelhado | Massa | _____ | Melancia e uva | Laranja |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Alface | Tomate | Vinagrete | Acelga com manga | Broto de feijão | PICLES | ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA | Fricassê de frango | Bife grelhado | Legumes sauté | _____ | TANGERINA E MELÃO | Abacaxi com hortelã (s/açúcar) / UVA e Goiaba |
| 17 Grade 3Y | Alface | Tomate | Vinagrete | Agião com morango | Brócolis ao alho | Milho e ervilha | PTS com mandioquinha e salsa | Frango grelhado | Almondega ao sugo | Espaguete ao alho e óleo | Açaí com granola e creme | Banana | Laranja (s/açúcar) / limão e uva |
| 18 | Alface | Tomate | Vinagrete | Rúcula com abacaxi | JILÓ | CENOURA RALADA | PTS com Tofu | Pernil à California | Bife grelhado | Virado de Acelga | _____ | MELANCIA e maçã | Morango (s/açúcar) / maracujá e Abacaxi |
| 19 | Alface | Tomate | Vinagrete | Salada caesar | PEPINO COM TOMATE CEREJA | Abóbora japonesa | Tomate recheado com legumes | Carne assada ao barbecue | Isca de Frango grelhado | Couve flor gratinada | Prestígio gelado | Abacaxi | Manga (s/açúcar) / laranja e caju |
| 20 | Alface | Tomate | Vinagrete | ALMEIRÃO COM LARANJA | BATATA BOLINHA | BETERRABA RALDA | PTS c/ berinjela | Peixe no fubá | Carne de panela | Creme de espinafre | _____ | LARANJA E UVA | Goiaba (s/açúcar) / LIMÃO e manga |
| 21 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Alface | Tomate | Vinagrete | Agião com parmesão | REPOLHO BRANCO COM ABACAXI | FEIJÃO FRADINHO | Pimentão recheado com legumes | Frango ao molho siciliano | Carne em cubos | Purê de batata | _____ | Mamão e uva | Laranja (s/açúcar) / Goiaba e caju |
| 24 | Alface | Tomate | Vinagrete | Chicória com manga | Milho com palmito | Cenoura ralada com passas | PTS com brócolis | Bife grelhado | Cubos de frango | Abobrinha temperada | Brigadeiro de colher | Melancia | Morango (s/açúcar) / Maracujá e laranja |
| 25 | Alface | Tomate | Vinagrete | Rúcula com tomate cereja | Salpicão de frango | Pepino com alecrim | PTS com abóbora | Frango assado | ISCAS ACEBOLADAS | Espaguete integral ao molho branco | _____ | Manga / Banana | Uva (s/açúcar) manga e limão |
| 26 | Alface | Tomate | Vinagrete | Catalonha com tomate seco | Grão de bico com atum | Frios temperados | Repolho recheado de PTS | Cubos de frango | BIFE GRELHADO | Farofa rica | _____ | Melão e Maçã | Acerola (s/açúcar) / Maracujá e abacaxi |
| 27 OUT ROSA | Alface | Tomate | Vinagrete | Acelga com kani | Couve flor temperada com tomate cereja | Rabanete ralado ao vinagrete | Tomate recheado com Queijo | Salmão grelhado | Cubo ao molho rosê | Beterraba cozida | SORVETE DE MORANGO | Uva rubi | Morango (s/açúcar) / goiaba e Uva |
| 28 | INTERNATIONAL DAY PINHEIROS | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Alface | Tomate | Vinagrete | Repolho bicolor | Tabule | Cenoura ralada | PTS com lascas de pimentão vermelho | Cubos de frango ao molho vermelho | Bife grelhado | Quiche de alho poró | _____ | Tangerina / Melancia | Maracujá (s/açúcar) / uva e laranja |
| 31 | Alface | Tomate | Vinagrete | Rúcula com manga | Beterraba ralada | M.Búfala com manjeriço | Panqueca de PTS | Bife grelhado | Panqueca de queijo ao molho vermelho | Legumes ao vapor | Panacota com calda de frutas vermelhas | Laranja | Uva (s/açúcar) manga e limão |

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Keila Couto e Mirella Naranjo

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 / OUTUBRO 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal | Cucumber w/ Yogurt - 32 Kcal | Olives w/ white Chese - 130 Kcal | Soy Protein Kibbeh - 131 kcal | Baked Kibbeh w/ Mozzarella - 220 Kcal | Grilled Chicken - 147 Kcal | Vegetables - 45 Kcal | --- | Banana - 89 Kcal / Melon - 27 Kcal | Peach (no sugar) 42 Kcal / Grape -108 Kcal / Pineapple -96 Kcal |
| 3 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Club (watercress, tomato, onions andcelery) - 60 kcal | Grated Beet - 49 Kcal | Pickles - 12 Kcal | Soy Protein Stroganoff - 124 kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Chicken Stroganoff - 152 Kcal | Shoestring Potatoes - 146 Kcal | Chocolate Trifle - 200 Kcal | Orange - 43 Kcal | Tangerine (no sugar) 51 Kcal / Lemon -96 Kcal / Mango -112 Kcal |
| 4 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Chicory w/ Mango - 35 Kcal | Grated Carrots - 32 Kcal | "Cuscuz Paulista" - 142 Kcal | Soy Protein w/ Corn - 140 kcal | Fisk in Shrimp Sauce and Coconut Milk - 147 Kcal | Grilled Meat - 198 Kcal | Escarole - 20 kcal | --- | Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal | Guava (no sugar) 53 Kcal / Cashew Fruit -96 Kcal / Mango -112 Kcal |
| 5 RECEITA SUSTENTÁVEL | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cabbage w/ corn - 50 kcal | Watermelon Shell "Salpicão" - 100 Kcal | Cherry tomato w/ onion - 18 kcal | Stuffed potato w/ cheese - 130 kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Green Ravioli w/ Sauce 3 Cheeses - 233 Kcal | Broccoli - 34 kcal | --- | Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava -120 Kcal / Orange -80 Kcal |
| 6 DIA DAS CRIANÇAS | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Mustard Greens w/ Mango - 100 Kcal | Carrot w/cucumber stiks - 30 kcal | Hearts of palm - 28 kcal | Soy Protein Hamburger - 250 Kcal | Diced Chicken in Shoyo Sauce - 170 Kcal | Burguer Festival: (hamburger bread and cheese) | French Fries - 312 Kcal | Ice Cream Festival | Grape - 67 Kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 96 Kcal |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 HALF THERM | HALF TERM | | | | | | | | | | | | |
| 10 HALF THERM | | | | | | | | | | | | | |
| 11 HALF THERM | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 HALF THERM | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal | Bean Sprouts - 23 Kcal | Pickles - 12 Kcal | Stuffed zucchini w/cheese - 184 kcal | Chicken "Fricassé" - 322 Kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Sauteed Vegetables - 45 Kcal | --- | Tangerine 50 kcal / melon - 27 kcal | Pineapple w/ mint (no sugar) 43 kcal / Grape 108 kcal Guava 120 kcal |
| 17 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Watercress w/ Strawberry - 66 Kcal | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal | Corn w/ Peas - 55 Kcal | Soy Protein w/ "mandioquinha" and Parsley - 188 kcal | Grilled Chicken - 147 Kcal | Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 Kcal | Pasta w/ Garlic - 220 Kcal | Açaí w/ Granola and Cream - 212 Kcal | Banana - 89 kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal / Lemon -96 Kcal / Grape -108 Kcal |
| 18 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Pineapple - 75 Kcal | "Jiló" - 40 kcal | Grated Carrots - 32 Kcal | Soy Protein w/ Tofu - 210 kcal | Pork California Style - 125 Kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal | --- | Apple - 52 kcal/ Watermelon - 24 kcal | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal / Pineapple -96 Kcal |
| 19 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cesar Salad - 60 Kcal | Cucumber w/ tomatoes - 30 kcal | Japanese Squash - 26 Kcal | Tomato Stuffed w/ Vegetables - 45 Kcal | Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal | Grilled Chicken - 147 Kcal | Cauliflower au Gratin - 88 Kcal | Coconut / Chocolate Ice Cream - 270 Kcal | Pineapple - 50 Kcal | Mango (no sugar) 62 Kcal / Orange -80 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal |
| 20 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Spadona w/ orange - 65 kcal | Potatoes - 77 kcal | Beets - 49 kcal | Soy Protein w/ Eggplant - 140 kcal | Fish in "Fubá" - 140 Kcal | Pan-Broiled Meat - 175 Kcal | Creamed Spinach - 174 Kcal | --- | Orange - 43 kcal/ grape - 67 kcal | Guava (n/sugar) 53 kcal / Lemon 96 kcal mango 112 kcal |
| 21 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal | Cabbage w/ pineapple 30 kcal | Black eyed beans - 32 kcal | Stuffed Pepper w/ Vegetables - 49 Kcal | Chicken in Sicilian Sauce - 210 Kcal | Diced Beef - 198 Kcal | Mashed Potatoes - 100 Kcal | --- | Papaya - 36 Kcal / Grape - 67 Kcal | Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal |
| 24 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Chicory w/ Mango - 35 Kcal | Corn w/ Hearts of Palm - 40 Kcal | Grated Carrots w/ Raisins- 52 Kcal | Soy Protein w/ Broccoli - 156 kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Diced Chicken - 147 Kcal | Seasoned Zucchini - 45 Kcal | Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal | Watermelon - 24 Kcal | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal / Orange -80 Kcal |
| 25 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal | Chicken "Salpicão" - 120 Kcal | Cucumber w/ Rosemary - 32 Kcal | Soy Protein w/ Pumpkin - 157 kcal | Roasted Chicken - 279 Kcal | Chicken w/ onion 187 kcal | Whole Pasta w/ White Sauce - 130 Kcal | --- | Mango - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal | Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon - 96 Kcal |
| 26 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | "Catalonha" w/ Dried Tomatoes - 60Kcal | Chickpeas w/ Tuna Fish - 80 Kcal | Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal | Soy Protein Stuffed Cabbage - 195 kcal | Diced Chicken - 147 Kcal | Grilled beef - 198 kcal | "Farofa" - 160 Kcal | --- | Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal | Acerola (no sugar) 62 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal / Pineapple -96 Kcal |
| 27 OUT ROSA | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Crabsticks - 95 Kcal | Seasoned Cauliflower w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal | Grated Radish w/ Vinaigrette - 20 Kcal | Tomato Stuffed w/ Cheese - 160 Kcal | Grilled Salmon - 208 Kcal | Diced Meat in "Rosé" Sauce - 220 Kcal | Boiled Beets - 49 Kcal | Strawberry ice cream - 189 kcal | Ruby Grape - 67 Kcal | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava - 120 Kcal / Grape - 108 Kcal |
| 28 | INTERNATIONAL DAY PINHEIROS | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cabbage - 24 Kcal | Tabouleh Salad - 120 Kcal | Grated Carrots - 32 Kcal | Soy Protein w/ Pepper - 140 kcal | Chicken cube in red sauce- 198 kcal | Grilled Beef - 210 kcal | Leek Quiche - 228 Kcal | --- | Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal | Passion Fruit (no sugar) 52 Kcal / Grape - 108 Kcal / Orange -80 Kcal |
| 31 | Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Mango - 75 Kcal | Grated Beet - 49 Kcal | Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal | Soy Protein Crepe - 313 kcal | Grilled Steak - 198 Kcal | Cheese Crepe w/ Tomato Sauce - 161 Kcal | Vegetables - 45 Kcal | Panna Cotta - 223 Kcal | Orange - 43 Kcal | Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon - 96 Kcal |

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Keila Couto e Mirella Naranjo

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento