



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 TERM												
10													
11													
12													
13													
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	Jiló temperado	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	Bife ao molho escuro	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	Picanha	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	Espumone 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	Isclas de frango grelhada	Carne de panela	Quiche de alho poró	_____	Tangerina / Melancia	Maracujá (s/açúcar) / uva e laranja
31	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Beterraba ralada	M.Búfala com manjerição	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 "Fricassê" - 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 - 24 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 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	Beef in Dark Sauce - 210 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	"Picanha" - 260 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 "Rosê" Sauce - 220 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Strawberry "Spumoni" - 110 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	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 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