



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	Azeitona com queijo branco em cubos	Pepino	Batata Recheada c/ Queijo	Kibe de Forno com Mussarela	Frango Assado	Seleta de legumes	_____	Abacaxi / Ameixa	Uva (s/açúcar) e Acerola
3	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsão)	Beterraba ralada	Cebola Marinada	Strogonoff de Palmito	Bife Acebolado	Strogonoff de frango	Batata palha	Pave de chocolate	Laranja	Manga (s/açúcar) e limão
4	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com manga	Cenoura ralada	Cuscuz Paulista	Moqueca de Abobrinha	Peixe ao molho de leite de côco	Iscas de carne	Buquê misto	_____	Maçã e Mamão	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
5 RECEITA SUSTENTÁVEL	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Mandioquinha	Palmito	Ovo Mexido	Bife grelhado	Raviolle ao molho de queijo	Escarola refogada	_____	Melancia e Manga	Abacaxi c/ Hortelã (s/açúcar) e Tangerina
6	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas Mistas com Cebola	Batata Bolinha Temperada	Salpicão de Frango	Pizza de Mussarela	Iscas de Carne Grelhadas	Copa Lombo ao Molho Agridoce	Virado de Couve	_____	Melão Orange e Ameixa	Tangerina (s/açúcar) e Caju
7													
8													
9	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola	Chuchu	Feijão Branco	Charuto de repolho com legumes	Bife á Rolê	Filé de Frango Grelhado	Macarrão ao Alho e Óleo	_____	Melancia e Kiwi	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Goiaba
10 DIA DAS CRIANÇAS	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas Mistas com Laranja	Vagem	Milho	Hamburguer de Grão de Bico	Iscas de frango Grelhada	Festival de Hamburguer (pão de hamburguer + queijo)	Batata Palito Assada	Festival de Sorvete	Uva	Abacaxi c/ Hortelã (s/açúcar) e Maracujá
11													
12	FERIADO												
13													
14													
15													
16	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com manga	Broto de feijão	Macarrão á Primavera	Berinjela recheada com queijo	Fricassê de frango	Bife grelhado	Legumes sauté	_____	Melão e Melancia	Manga (s/ açúcar) e Abacaxi
17	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com morango	Brócolis ao alho	Cenoura ralada	Omelete de Espinafre	Frango grelhado	Almondega ao sugo	Macarrão ao alho e óleo	Açaí com granola	Banana	Laranja (s/açúcar) e Limão
18	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com abacaxi	Maionese de legumes	Milho e ervilha	Panqueca de Queijo com brócolis	Pernil ao Molho de Limão	Panqueca de Carne	Acelga Refogada	_____	Laranja e maçã	Morango (s/açúcar) e maracujá
19	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada caesar	Ovo de codorna	Abóbora japonesa	Lasanha de Abobrinha	Carne Assada	Isca de Frango grelhada	Couve flor gratinada	Prestígio gelado	Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) e Goiaba
20	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate seco	Pão sírio com hummus	Beterraba Cozida	Yakissoba de legumes	Peixe no fubá	Carne de panela	Creme de espinafre	_____	Manga e melancia	Uva (s/açúcar) e Caju
21													
22													
23	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com parmesão	Champignon c/ Mostarda	Jiló temperado	Pimentão recheado com legumes	Frango ao molho siciliano	Iscas de Carne Aceboladas	Purê de batata	_____	Mamão e uva	Goiaba (s/açúcar) e Limão
24	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com manga	Milho com palmito	Cenoura ralada com passas	Ovos Cozidos	Strogonoff de Carne	Cubos de frango	Batata Chips	Brigadeiro de colher	Melancia	Laranja (s/açúcar) e Morango
25	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Salpicão de frango	Lentilha	Kibe de cenoura	Frango assado	Bife ao molho escuro	Macarrão integral ao molho de manjeriçao	_____	Manga e Banana	Manga (s/açúcar) e Suco Verde
26	Alface	Tomate	Vinagrete	Catalonha com tomate seco	Grão de bico com atum	Pepino com alecrim	Mini Hamburgue de Lentilha	Cubos de frango	Picanha	Farofa rica	_____	Melão e Maçã	Acerola (s/açúcar) e Abacaxi
27 OUT ROSA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Tomate cereja	Couve flor temperada	Rabanete ralado	Tomate recheado com Queijo	Salmão grelhado	Cubos de Carne ao Molho Rosê	Beterraba cozida	Espumone de Morango	Uva rubi	Morango (s/açúcar) e Uva
28	INTERNATIONAL DAY PINHEIROS												
29													
30	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Tabule	Cenoura ralada	Couve recheada com legumes	Iscas de frango grelhada	Carne de panela	Quiche de alho poró	_____	Manga e Melancia	Laranja (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
31	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Beterraba ralada	M.Búfala com manjeriçao	Abobrinha Recheada com queijo	Bife grelhado	Panqueca de queijo ao molho vermelho	Legumes ao vapor	Panacota com calda de frutas vermelhas	Laranja	Uva (s/açúcar) e limão

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

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



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	Olives w/ white Chese - 130 Kcal	Cucumber - 32 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 kcal	Baked Kibbeh w/ Mozzarella - 220 Kcal	Roasted Chicken - 210 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Plum - 44 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Acerola -99 Kcal
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Marinated onions - 40 Kcal	Heart of Palm Stroganoff - 124 kcal	Steak w/ Onions - 221 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Chocolate Trifle - 200 Kcal	Orange - 43 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon -96 Kcal
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Mango - 35 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	"Cuscuz Paulista" - 142 Kcal	Zucchini "Moqueca" - 50 kcal	Fisk in Sauce w/ Coconut Milk - 147 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava -120 Kcal
5	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Scrambled Eggs - 212 kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Ravioli w/ Sauce 3 Cheeses - 233 Kcal	Escarole - 20 Kcal	—	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Tangerine -96 Kcal
6	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens w/ Onions - 25 Kcal	Potato - 77 Kcal	Chicken "Salpicão" -120 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Collard Greens "Virado" - 117 Kcal	—	Cantaloup - 27 / Plum - 44 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
7													
8													
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole - 20 Kcal	Chayote - 19 Kcal	White Beans - 78 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables- 45 Kcal	Italian Stuffed Beef Rolls - 221 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 Kcal
10	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens w/ Orange - 20 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Corn - 45 Kcal	Chickpea Burguer - 125 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Burguer Festival: (hamburger bread and cheese)	Baked Potato - 132 Kcal	Ice Cream Festival	Grape - 67 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
11													
12	FERIADO												
13													
14													
15													
16	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	Bean Sprouts - 23 Kcal	Pasta - 120 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 145 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple -96 Kcal
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 66 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Spinach Omelet - 120 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
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Pineapple - 75 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 188 Kcal	Corn w/ Peas - 55 Kcal	Broccoli w/ Cheese Crepe - 200 kcal	Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Swiss Chard - 50 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Apple - 52 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal
19	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	Coconut / Chocolate Ice Cream - 270 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Guava -120 Kcal
20	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-dried Tomatoes - 97 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Vegetable Yakisoba - 157 kcal	Fish in "Fubá" - 140 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	—	Mango - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal
21													
22													
23	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 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	Guava (no sugar) 58 Kcal / Lemon -96 Kcal
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Mango - 35 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Grated Carrots w/ Raisins- 52 Kcal	Boiled Eggs - 155 kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	Chips Potatoes - 146 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Strawberry -88
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Chicken "Salpicão" - 120 Kcal	Lentil - 110 Kcal	Carrot Kibbeh - 116 kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Whole Pasta w/ Basil Sauce - 130 Kcal	—	Mango - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Green - 98 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	Lentil Burguer - 130 kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Pineapple -96 Kcal
27	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Crabsticks - 95 Kcal	Seasoned Cauliflower - 30 Kcal	Grated Radish - 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 / 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	Collard Greens w/ Vegetables - 45 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	—	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple -96 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	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 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 / Lemon - 96 Kcal

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

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