



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 / DEZEMBRO 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
<b>1 SEX</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Watercress w/ Strawberry - 96 Kcal	Seasoned Green Beans - 31 Kcal	Cauliflower w/ Vinaigrette - 23 Kcal	Soy Protein Mussaka - 158 Kcal	Chicken w/ Sauce - 210 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Cheese Rondeli - 240 Kcal	—	Apple - 52 kcal / Watermelon - 24 kcal	Pineapple - 53 kcal (no sugar)/ Grape - 108 kcal/ Cashew Fruit - 99 kcal
<b>2 SÁB</b>													
<b>3 DOM</b>													
<b>4 SEG</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Chicory w/ mango - 35 kcal	White beans - 67 kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Soy Protein w/ Corn - 140 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	"Torta madalena" - 142 kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	—	Watermelon - 24 kcal / Banana - 89 Kcal	Passion fruit 52 kcal (no sugar) / Cashew fruit - 99 kcal / Grape - 108 kcal
<b>5 TER</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Cabbage w/ Cherry Tomatoes - 50 Kcal	Brazilian Mayonnaise Salad - 188 Kcal	Olives - 80 Kcal	Roasted Vegetables Dumpling - 111 Kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Diced Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	<b>Swiss chard - 20 Kcal</b>	Spoon White "Brigadeiro" - 300 Kcal	Guava - 67 kcal	Berries - 53 kcal (no sugar)/ Pineapple - 96 kcal / Mango - 112 kcal
<b>6 QUA</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Gorgonzola Cheese - 98 Kcal	Japanese Squash - 26 kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal	Soy Protein w/ Cherry Tomatoes - 190 kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 kcal	<b>Risotto - 295 Kcal</b>	—	Pineapple - 50 kcal / Grape - 67 Kcal	Lemon - 51 kcal (no sugar)/ Guava - 120 kcal / Orange - 90 kcal
<b>7 QUI</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Swiss Chard w/ Raisins - 35 kcal	Broccoli - 34 Kcal	Japanese Cucumber w/ Black Sesame Seeds - 32 Kcal	Soy Protein Stroganoff - 124 kcal	Chicken Stroganoff - 152 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Shoestring Potatoes - 146 kcal	Apple Crumble - 161 Kcal	Papaya - 36 kcal	<b>Strawberry - 63 kcal (no sugar)/ Cashew fruit - 99 kcal / Passion Fruit - 96 kcal</b>
<b>8 SEX</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Club (watercress, tomatoes, onions and celery) - 60 Kcal	Quail Eggs - 170 kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Meatballs (soy protein) - 195 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 203 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	—	Plum - 44 kcal / Melon - 27 kcal	Cashew Fruit - 76 kcal (no sugar) / Lemon - 96 kcal / Grape - 108 kcal
<b>9 SAB</b>													
<b>10 DOM</b>													
<b>11 SEG</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Spadona Chicory w/ Sundried Tomatoes - 97 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal	Soy protein w/ Tofu - 210 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Diced Chicken in Sauce - 210 Kcal	Baby carrots - 32 kcal	—	<b>Melon 27 kcal y apple 52 kcal</b>	<b>Lemon 51 kcal(n/sugar) Orange 90 kcal y guava 120 kcal</b>
<b>12 TER</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Watercress w/ Orange - 45 kcal	Zucchini w/ Pesto Sauce - 45 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Stuffed Tomato w/ Cheese - 156 kcal	<b>Grilled Chicken - 147 Kcal</b>	Beef Stew - 265 Kcal	Italian-Style Eggplant- 100 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	<b>Mango 67 kcal</b>	Orange w/ Acerola - 62 kcal (no sugar) / Mango - 112 kcal / Cashew Fruit - 99 kcal
<b>13 QUA</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 Kcal	Grated Carrots - 32 kcal	White Beans w/ Vinaigrette - 147 Kcal	Soy Protein w/ Herbs - 96 kcal	Grilled Meat - 198 kcal	<b>Fish in catupyry sauce - 195 kcal</b>	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	—	Grape - 67 Kcal / Watermelon - 24 kcal	<b>Strawberry 63 kcal (n/sugar) Passion fruit 96 kcal y pineapple 96 kcal</b>
<b>14 QUI</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed Cabbage w/ vegetables - 145 kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Steak - 198 kcal	"Farofa" - 160 Kcal	Fudge - 362 Kcal	<b>Papaya - 36 kcal</b>	Acerola - 62 kcal (no sugar) / Cashew Fruit - 99 kcal / Grape - 108 kcal
<b>15SEX</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	<b>Purple cabbage w/ pineapple 35 kcal</b>	<b>Scarlet eggplant - 40 kcal</b>	Cucumber w/ Cherry Tomatoes - 31 Kcal	Soy Protein w/ Chickpeas - 120 kcal	Grilled Meat - 198 kcal	Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Pasta w/ 3-Cheeses Sauce - 370 Kcal	—	<b>Fruit salad - 50 kcal Banana - 89 kcal</b>	Grape - 51 kcal (no sugar)/ Mango - 112 kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>16 SAB</b>													
<b>17 DOM</b>													
<b>18 SEG</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 kcal	<b>Cucumber w/ cherry tomatoes 31 kcal</b>	<b>Broccoli 34 kcal</b>	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 kcal	Roasted Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	<b>Vegetables 45 kcal</b>	—	<b>Watermelon 24 kcal y apple 52 kcal</b>	Orange - 58 kcal (no sugar) / Pineapple - 96 kcal / Passion fruit - 96 kcal
<b>19TER</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	<b>Seasoned zucchini 45 kcal</b>	Grated Beets - 49 Kcal	Soy Protein w/ Herbs - 96 kcal	<b>Meat cube - 175 kcal</b>	<b>Grilled Chicken - 147 Kcal</b>	Mashed Potatoes- 100 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	<b>Pineapple 50 kcal</b>	Strawberry - 63 kcal (no sugar)/ Guava - 120 kcal / Mango - 112 kcal
<b>20 QUA</b> <b>Christm</b> <b>as</b>	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Special Chickpeas - 80 Kcal	Hearts of Palm w/ Pink Pepper - 30 kcal	Olives Patê w/ Toast - 130 kcal	<b>Stuffed tomato w/ cheese - 88 Kcal</b> / Rice w/ Lentil - 193 Kcal	"Chester" in "Tâmaras" and Strawberry Sauce - 170 Kcal	"Tender á California" - 130 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal / Sauteed Potatos w/ Rosemary - 77 Kcal	Ferrero Rocher Pie - 350 Kcal / Cream Ice Cream - 207 Kcal	Fruits - 60 Kcal	Pineapple - 53 kcal (no sugar)/ Passion fruit - 96 kcal / Grape - 108 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**



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 / DEZEMBRO 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
<b>1 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Vagem Temperada	Couve flor ao Vinagrete	Moussaka de PTS	Filé de Frango ao Molho	Isclas de Carne	Rondeli de Queijo	_____	Maçã e Melancia	Abacaxi (s/açúcar) / Uva / Caju
<b>2 SÁB</b>													
<b>3 DOM</b>													
<b>4 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com manga	Feijão branco	Beterraba ralada	PTS com Milho	Filé de Frango Grelhado	Torta madalena	Legumes Sauté	_____	Melancia e Banana	Maracujá (s/açúcar) Caju e uva
<b>5 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com tomate cereja	Maionese	Azeitona	Bolinho de Legumes Assado	Bife Grelhado	Cubos de Frango ao Molho Mostarda	<b>Acelga Refogada</b>	Brigadeiro branco de colher	Goiaba	F.vermelhas (s/açúcar) abacaxi e manga
<b>6 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Gorgonzola	Abóbora japonesa	Champignon com Mostarda	PTS com Tomate Cereja	Peixe ao Molho Vermelho	Isclas de Carne Grelhada	<b>Risoto de alho poró</b>	_____	Abacaxi e Uva	Limão (s/açúcar) goiaba e laranja
<b>7 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Passas	Brócolis	Pepino Japonês com Gergelim Preto	Estrogonofe de PTS	Strogonoff de Frango	Bife grelhado	Batata Palha	Crumble de maçã	Mamão	<b>morango (s/açúcar) caju e Maracujá</b>
<b>8 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Ovo de Codorna	Cenoura Baby	Almondega de PTS	Almôndegas ao Molho Sugo	Filé de Frango Grelhado	Talharim A/O	_____	Ameixa e Melão	Caju (s/açúcar) limão e uva
<b>9 SAB</b>													
<b>10 DOM</b>													
<b>11 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Picles	Mussarela de Búfala com Manjericão	PTS com Tofu	Bife Grelhado	Cubo de Frango ao Molho	Cenoura baby	_____	<b>Melão e maçã</b>	<b>Limão (s/açúcar) / laranja e goiaba</b>
<b>12 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Laranja	Carpaccio de Abobrinha com Pesto	Beterraba Ralada	Tomate Recheado com Queijo	<b>Filé de frango grelhado</b>	Picadinho	Berinjela Napolitana	Gelatina com creme	<b>Manga</b>	Laranja c/acerola (s/açúcar) / Manga / Caju
<b>13 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Morango	Cenoura Ralada	Feijão Branco ao Vinagrete	PTS com Ervas	Isca de Carne Grelhada	<b>Peixe ao Forno (ao molho de catupiry)</b>	Buquê Misto	_____	Uva e Melancia	<b>Morango (s/açúcar) / Maracujá / Abacaxi</b>
<b>14 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Caesar Salad	Batata Doce	Ervilha	Trouxinha de repolho com legumes	Pernil Agridoce	Bife Grelhado	Farofa	Palha Italiana	<b>Mamão</b>	Acerola (s/açúcar) / Caju / Uva
<b>15 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	<b>Repolho roxo com abacaxi</b>	<b>Jiló</b>	Pepino com Tomate Cereja	PTS com Grão de Bico	Isclas de Carne	Filé de Coxa ao Molho de Mostarda	Macarrão 3 queijos	_____	<b>Salada de frutas e banana</b>	Uva(s/açúcar) / Manga / Limão
<b>16 SAB</b>													
<b>17 DOM</b>													
<b>18 SEG</b>	Salada Caesar	Tomate variados	Vinagrete	Acelga com Laranja	<b>Pepino com tomate cereja</b>	<b>Brócolis</b>	Batata recheada com Queijo	Carne assada ao molho barbecue	Isclas de Frango	<b>Legumes sauté</b>	_____	<b>Melancia e maçã</b>	Laranja (s/açúcar) / Abacaxi / Maracujá
<b>19 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	<b>Abobrinha temperada</b>	Beterraba Ralada	PTS com Ervas	<b>Carne em cubos</b>	<b>Frango grelhado</b>	Purê de Batata	Mousse de Maracujá	<b>Abacaxi e Uva</b>	Morango (s/açúcar) / Goiaba / Manga
<b>20 QUA Christmas</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Grão de Bico Especial	Palmito com Pimenta Rosa	Patê de Azeitona com Torradas	Couve flor Gratinada / Arroz com Lentilha	Chester ao Molho de Tâmaras e Morango	Tender a Califórnia	Farofa / Batata sauté com alecrim	Torta de Ferrero Rocher / Sorvete de Creme	Mesa de Frutas + Pessego	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá / Uva

**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**