



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
1 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Vagem Temperada	Couve flor ao Vinagrete	Berinjela Recheada com Legumes	Filé de Frango ao Molho	Isclas de Carne Grelhadas	Rondeli de Queijo	_____	Melão e Melancia	Abacaxi (s/açúcar) / Acerola
2 SÁB													
3 DOM													
4 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Tomate Cereja	Abóbora Japonesa	Azeitonas	Kibe de Abóbora	Filé de Frango Grelhado	Kibe de Forno Recheado com Queijo	Legumes Sauté	_____	Ameixa e Abacaxi	Goiaba (s/açúcar) / Maracujá
5 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Manga	Maionese	Beterraba Ralada	Bolinho de Legumes Assado	Bife Grelhado	Cubos de Frango ao Molho de Mostarda	Escarola Refogada	Brigadeiro de colher	Banana	Manga (s/açúcar) / Verde
6 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Mussarela	Feijão Fradinho c/ Atum	Champignon com Mostarda	Moqueca de Abobrinha	Peixe ao Molho Vermelho	Isclas de Carne Grelhada	Risoto de Palmito	_____	Laranja e Kiwi	Uva (s/açúcar) / Cajá
7 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Passas	Brócolis	Ovo de Codorna	StrogonofF de Palmito	Strogonoff de Frango	Bife grelhado	Batata Palha	Crumble de maçã	Mamão	Tangerina (s/açúcar) / Abacaxi
8 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Pepino	Cenoura Baby	Ovos Cozidos	Almôndegas ao Molho Sugo	Frango Assado	Macarrão ao Alho e Óleo	_____	Uva e Goiaba	Acerola (s/açúcar) / Cajú
9 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Beterraba Cozida	Mussarela de Búfala com Manjericão	Quiche de Alho Poró	Bife Acebolado	Isclas de Frango ao Molho	Vagem Refogada	_____	Maçã e Manga	Uva (s/açúcar) / Limão
12 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Laranja	Carpaccio de Abobrinha com Pesto	Milho	Tomate Recheado com Queijo	Frango a Parmegiana	Cubos de Carne	Batata Palito (Assada)	Romeu e Julieta (queijo e goiabada)	Laranja	Laranja c/acerola (s/açúcar) / Caju
13 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Morango	Cenoura Ralada	Feijão Branco ao Vinagrete	Mini Hamburger de Lentilha	Isclas de Carne Grelhadas	Peixe a Doré	Buquê Misto	_____	Salada de Frutas e Melancia	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá
14 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Caesar Salad	Batata Doce	Ervilha	Trouxinha de Repolho com Legumes	Pernil Agridoce	Bife Grelhado	Virado de Couve	Palha Italiana	Melão Orange	Manga (s/açúcar) / Goiaba
15 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de Folhas	Shimeiji	Pepino com Tomate Cereja	Lasanha de Abobrinha	Lasanha á Bolonhesa	Filé de Frango Grelhado	Panachê de Legumes	_____	Abacaxi e Mamão	Tangerina (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Salada Caesar	Tomate variados	Vinagrete	Acelga com Laranja	Rabanete Ralado	Brócolis	Batata recheada com Queijo	Carne Assada	Panqueca de Frango	Mandioquinha Saute	_____	Laranja e Banana	Laranja (s/açúcar) / Abacaxi
19 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Frios Temperados	Berinjela	Bolinho de Arroz integral	Carne de Panela	Filé de Coxa Assado	Purê de Batata	Mousse de Maracujá	Melão	Goiaba (s/ açúcar)/ Maracujá
20 QUA Christmas lunch	Alface	Tomate	Vinagrete	Grão de Bico Especial	Palmito	Patê de Azeitona com Torradas	Couve flor Gratinada / Arroz com Lentilha	Chester ao Molho de Tâmaras e Morangos	Tender a California	Farofa / Batata Sauté com Alecrim	Torta de Ferrero Rocher / Sorvete de Creme	Mesa de Frutas	Acerola (s/açúcar) / 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

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
1 SEX	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Watercress w/ Strawberry - 96 Kcal	Seasoned Green Beans - 31 Kcal	Cauliflower w/ Vinaigrette - 23 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Chicken w/ Sauce - 210 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Cheese Rondeli - 240 Kcal	—	Melon - 27 kcal / Watermelon - 24 kcal	Pineapple - 53 kcal (no sugar)/ Acerola - 99 kcal
2 SÁB													
3 DOM													
4 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Cabbage w/ Cherry Tomatoes - 50 Kcal	Japanese Squash - 26 kcal	Olives - 80 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Baked Kibbeh w/ Cheese - 250 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	—	Plum - 44 kcal / Pineapple - 50 Kcal	Guava 53 kcal (no sugar) / Passion Fruit - 96 kcal
5 TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Chicory w/ Mango - 35 kcal	Brazilian Mayonnaise Salad - 188 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Roasted Vegetables Dumpling - 111 Kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Diced Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Escarole - 20 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 300 Kcal	Banana - 89 kcal	Mango - 53 kcal (no sugar)/ Green - 96 kcal
6 QUA	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Cheese - 98 Kcal	Black-eyed Beans w/ Tuna Fish - 132 Kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal	Zucchini "Moqueca" - 80 kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 kcal	Hearts of Palm Risotto - 295 Kcal	—	Orange - 43 kcal / Kiwi - 61 Kcal	Grape - 51 kcal (no sugar)/ Caja - 99 kcal
7 QUI	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Swiss Chard w/ Raisins - 35 kcal	Broccoli - 34 Kcal	Quail Eggs - 170 kcal	Herats of Palm Stroganoff - 124 kcal	Chicken Stroganoff - 152 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Shoestring Potatoes - 146 kcal	Apple Crumble - 161 Kcal	Papaya - 36 kcal	Tangerina - 52 kcal (no sugar)/ Pineapple - 96 kcal
8 SEX	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Club (watercress, tomatoes, onions and celery) - 60 Kcal	Cucumber - 30 kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 203 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	—	Grape - 67 kcal / Guava - 43 kcal	Acerola - 62 kcal (no sugar) / Cashew Fruit - 99 kcal
9 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Spadona Chicory w/ Sundried Tomatoes - 97 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal	Leek Quiche - 228 kcal	Steak w/ Onions - 277 kcal	Chicken in Sauce - 210 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	—	Apple - 52 Kcal / Mango - 67 Kcal	Grape - 51 kcal (no sugar)/ Lemon - 96 kcal
12 TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Watercress w/ Orange - 45 kcal	Zucchini w/ Pesto Sauce - 45 Kcal	Corn - 45 Kcal	Stuffed Tomato w/ Cheese - 156 kcal	Chicken Parmigiana - 221 Kcal	Diced Meat - 198 Kcal	Roasted Potato - 100 Kcal	Romeo and Juliet (cheese and guava paste) - 346 Kcal	Orange - 43 kcal	Orange w/ Acerola - 62 kcal (no sugar) /Cashew Fruit - 99 kcal
13 QUA	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 Kcal	Grated Carrots - 32 kcal	White Beans w/ Vinaigrette - 147 Kcal	Lentil Burguer - 120 kcal	Grilled Meat - 198 kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	—	Fruit Salad - 44 Kcal / Watermelon - 24 kcal	Pineapple - 53 kcal (no sugar)/ Passion fruit - 96 kcal
14 QUI	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Collard Greens "Virado" - 117 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Cantaloup - 27 Kcal	Mango - 62 kcal (no sugar) / Guava - 120 kcal
15SEX	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Mushrooms - 45 Kcal	Cucumber w/ Cherry Tomatoes - 31 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 kcal	Lasagna Bolognese - 209 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Tangerine - 52 kcal (no sugar)/ Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Chicken Crepe - 110 Kcal	"Sauteed "Mandioquinha" - 80 Kcal	—	Orange - 43 kcal / Banana - 89 Kcal	Orange - 58 kcal (no sugar) / Pineapple - 96 kcal
19TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Rice Fritters - 387 kcal	Pan-Broiled Meat - 175 kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Mashed Potatoes- 100 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Melon - 27 Kcal	Guava - 53 kcal (no sugar)/ Passion fruit - 96 kcal
20 QUA Christm as	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 219 kcal	Special Chickpeas - 80 Kcal	Hearts of Palm - 30 kcal	Olives Patê w/ Toast - 130 kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal / 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	Acerola - 62 kcal (no sugar)/ 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

Valores kcal de referência por 100g de alimento