



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 / FEVEREIRO 2018**

|               | 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 QUI</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Repolho bicolor                        | Ratatouille   | Azeitona com queijo branco          | Kibe de PTS                           | Kibe de forno com mussarela             | Frango grelhado                       | Milho na manteiga             | ---                          | Uva e melão             | Caju (s/açúcar) maracujá e goiaba           |
| <b>2 SEX</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Clube (agrião, tomate, cebola e salsa) | Beterraba ralada  | Abóbora japonesa                    | Trouxinha de repolho com legumes      | Bife grehado                            | Isca de frango ao molho               | Risoto de alho poró           | Torta de limão               | Maçã                    | Cajá(s/açúcar) uva e abacaxi                |
| <b>3 SAB</b>  |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>4 DOM</b>  |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>5 SEG</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Agrião com tomate cereja               | Cebola em conserva  | Brócolis ao alho                    | Almondega de PTS                      | Frango grelhado                         | Picado de carne                       | <b>Purê de batata</b>         | ---                          | <b>Abacaxi e maçã</b>   | Morango(s/açúcar) caju e manga              |
| <b>6 TER</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Acelga com laranja                     | <b>Azeitona temperada</b>   | <b>Patê de atum com pão sírio</b>   | tomate recheado com ricota            | Lombo no forno                          | Isca de carne grelhada                | Virado de couve               | ---                          | Uva e mamão             | Frutas vermelhas (s/açúcar) limão e laranja |
| <b>7 QUA</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Mix de folhas                          | Rabanete  | Cenoura baby                        | PTS com batata                        | Frango assado                           | Bife grelhado                         | Macarrão ao molho sugo        | Bicho de pé                  | <b>Laranja</b>          | Abacaxi( s/açúcar) goiaba e maracujá        |
| <b>8 QUI</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Repolho roxo                           | <b>Maionese de Legumes</b>  | Beterraba ralada                    | PTS com ervas                         | Peixe à doré                            | <b>Carne de panela</b>                | Couve flor sauté              | ---                          | Banana e melão          | Caja (s/açúcar) Uva e laranja               |
| <b>9 SEX</b>  | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Agrião com manga                       | Pepino com gergelim preto   | Berinjela                           | Pimentão recheado de legumes          | <b>Isca de frango ao molho</b>          | <b>Bife acebolado</b>                 | Creme de milho                | Delícia de abacaxi           | Melancia                | Uva (s/açúcar) manga e limão                |
| <b>10 SAB</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>11 DOM</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>12 SEG</b> | <b>CARNAVAL</b>  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>13 TER</b> | <b>CARNAVAL</b>  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>14 QUA</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Frios                                  |   |                                     | Lanche - aguardando aprovação do RH   |   |                                       |                               | Sorvete                      | Abacaxi                 | Morango(s/açúcar) maracujá e abacaxi        |
| <b>15 Qui</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | <b>Rúcula com milho</b>                | <b>Feijão branco</b>  | Cenoura ralada                      | PTS com legumes (seleta)              | <b>Filé de Frango ao molho mostarda</b> | Isca de carne grelhada                | Macarrão com brocolis         | ---                          | Banana e Melancia       | Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) manga e limão |
| <b>16 SEX</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Salada cesar                           | Ovo de codorna  | Milho e ervilha                     | Batata recheado com queijo            | Estrogonofe de frango                   | Bife grelhado                         | <b>Batata chips</b>           | Mousse de maracujá           | Uva                     | Manga (s/açúcar) uva e caju                 |
| <b>17 SAB</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>18 DOM</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>19 SEG</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Mostarda com manga                     | <b>Abobrinha temperada</b>  | <b>Champignon com tomate cereja</b> | Hamburguer de PTS                     | Bife grelhado                           | Frango em cubos ao molho vermelho     | <b>Legumes sauté</b>          | ---                          | <b>Melancia e Maçã</b>  | Caju(s/açúcar) laranja e goiaba             |
| <b>20 TER</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Repolho com passas                     | Cenoura ralada  | Quiabo                              | <b>Canoa de berinjela com legumes</b> | <b>Frango assado</b>                    | <b>Carne cubos</b>                    | <b>Mandioquinha com salsa</b> | ---                          | <b>Abacaxi e Uva</b>    | Morango(s/açúcar) maracujá e limão          |
| <b>21 QUA</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Almeirão com laranja                   | <b>Couve flor</b>   | Beterraba ralada                    | PTS com ervas                         | Isca de carne grelhada                  | Peixe ao forno (ao molho de catupiry) | Quibebe                       | <b>Gelatina com creme</b>    | Mamão                   | Uva (s/açúcar) laranja e caju               |
| <b>22 Qui</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | <b>Chicória com tomate seco</b>        | Pepino com hortelã  | <b>Antepasto de berinjela</b>       | <b>PTS cm abobrinha</b>               | <b>Carne assada com molho escuro</b>    | <b>Cubos de frango</b>                | <b>Macarrão ao molho sugo</b> | ---                          | <b>Banana e Melão</b>   | Acerola (s/açúcar) manga e uva              |
| <b>23 SEX</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com gorgonzola                  | <b>Azeitona temperada</b>   | Chuchu mimoso                       | Tomate recheado com legumes           | <b>Copa lombo ao molho de limão</b>     | Bife grelhado                         | Farofa                        | <b>Rocambole de goiabada</b> | <b>Manga</b>            | Goiaba (s/açúcar) maracujá e abacaxi        |
| <b>24 SAB</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>25 DOM</b> |                  |          |           |  |   |                                     |                                       |   |                                       |                               |                              |                         |   |
| <b>26 SEG</b> | Alface Americana | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com tomate cereja               | Sunomomo (Pepino, kani kama, gergelim torrado, molho shoyo e vinagrete) | Cenoura ralada                      | Trouxinha de repolho com legumes      | Bife ao molho de champignon             | Isca de frango ao forno               | Couve flor gratinada          | ---                          | Laranja e abacaxi       | Tangerina (s/açúcar) uva e Limão            |
| <b>27 TER</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Agrião com manga                       | Beterraba ralada  | Lentilha com cebola dourada         | Estrogonofe de PTS                    | Estrogonofe de carne                    | Filé de frango grelhado               | Batata Palha                  | ---                          | Salada de frutas e maçã | Frutas vermelhas (s/açúcar) caju e laranja  |
| <b>28 QUA</b> | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Acelga com hortelã                     | Picles  | Macarrone                           | Canoa de abobrinha com legumes        | Coxa e sobrecoxa de frango assado       | Picado de carne                       | Vagem com cenoura baby        | Brigadeiro de colher         | Mamão e Ameixa          | Laranja (s/açúcar) Maracujá e 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**



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 / FEVEREIRO 2018**

|               | 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 QUI</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Cabbage - 25 Kcal                                     | Ratatouille (zucchini, eggplant, onions and bell peppers)- 25 Kcal                                   | Olive w/ Cheese Minas Style - 172 Kcal    | Soy Protein Kibbeh - 131 Kcal               | Baked Kibbeh w/ Cheese - 190 Kcal            | Grilled Chicken - 147 Kcal              | Corn in Butter Sauce - 85 Kcal            | _____                                   | Grape - 67 Kcal / Melon - 27 Kcal             | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Guava - 120 Kcal |
| <b>2 SEX</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal | Grated Beet - 49 Kcal  | Japanese Pumpkin - 26 Kcal                | Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal     | Grilled Meat - 198 Kcal                      | Chicken w/ Sauce - 190 Kcal             | Leek Risotto - 295 Kcal                   | Lemon Pie - 210 Kcal                    | Apple - 52 Kcal                               | Caja (no sugar) - 44 Kcal / Grape - 108 Kcal / Pineapple - 96 Kcal             |
| <b>3 SÁB</b>  |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>4 DOM</b>  |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>5 SEG</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Watercress w/ Cherry Tomato - 45 Kcal                 | Pickled Onions - 40 Kcal   | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal              | Meatballs (soy protein)- 195 Kcal           | Grilled Chicken - 147 Kcal                   | Diced Beef - 198 Kcal                   | <b>Mashed Potatoes - 100 kcal</b>         | _____                                   | <b>Pineapple 50 Kcal / Apple - 52 kcal</b>    | Strawberry (no sugar) - 63 Kcal / Cashew - 99 Kcal / Mango - 112Kcal           |
| <b>6 TER</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Chard w/ Orange - 35 Kcal                             | <b>Olives - 80 Kcal</b>  | <b>Tuna Pate w/ Pita Bread - 166 Kcal</b> | Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal | Roasted Pork - 125 Kcal                      | Grilled Meat - 198 Kcal                 | Collard Green "Virado" - 117 Kcal         | _____                                   | Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal            | Berries (no sugar) - 70 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Orange - 90 Kcal              |
| <b>7 QUA</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Mixed Greens - 16 Kcal                                | Radish - 16 Kcal   | Baby Carrot - 32 Kcal                     | Soy Protein w/ Potatoes - 177 Kcal          | Roast Chicken - 279 Kcal                     | Grilled Meat - 198 Kcal                 | Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal          | Peanut Brittle - 317 Kcal               | <b>Orange - 43 Kcal</b>                       | Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Guava - 120 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal    |
| <b>8 QUI</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Purple Cabbage - 31 Kcal                              | <b>Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal</b>   | Grated Beet - 49 Kcal                     | Soy Protein w/ Herbs - 96 Kcal              | Battered Fish - 210 Kcal                     | <b>Diced Beef - 198 Kcal</b>            | Cauliflower au Gratin - 88 Kcal           | _____                                   | Banana - 89 Kcal / Melon - 27 Kcal            | Caja (no sugar) - 44 Kcal / Grape - 108 Kcal / Orange - 90 Kcal                |
| <b>9 SEX</b>  | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Watercress w/ Mango - 96 Kcal                         | Cucumber w/ Black Sesame - 32 Kcal   | Eggplant - 25 Kcal                        | Stuffed Pepper w/ Vegetables - 49 Kcal      | <b>Grilled Chicken - 147 Kcal</b>            | <b>Beef w/ onion - 210 kcal</b>         | Creamed Corn - 174 Kcal                   | Pineapple Delights - 110 Kcal           | Watermelon - 24 Kcal                          | Grape (no sugar) - 51 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal                |
| <b>10 SAB</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>11 DOM</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>12 SEG</b> | <b>CARNIVAL</b>   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>13 TER</b> | <b>CARNIVAL</b>   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>14 QUA</b> | <b>CARNIVAL</b>   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>15 QUI</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | <b>Arugula w/ Corn - 66 Kcal</b>                      | <b>White beans - 67 kcal</b>   | Grated Carrots - 32 Kcal                  | Soy Protein w/ Vegetables - 145 Kcal        | <b>Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal</b>   | Grilled Meat - 198 Kcal                 | Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal              | _____                                   | Banana - 89 Kcal / Watermelon - 24 Kcal       | Pineapple w/ Mint (n/ sugar) - 43 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal    |
| <b>16 SEX</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Cesar Salad - 60 Kcal                                 | Quail Egg - 170 Kcal   | Corn w/ Peas - 60 Kcal                    | Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal         | Chicken Stroganoff - 152 Kcal                | Grilled Meat - 198 Kcal                 | <b>Potatoes chips - 146 kcal</b>          | Passion Fruit Mousse - 217 Kcal         | Grape - 67 Kcal                               | Mango (no sugar) - 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal         |
| <b>17 SAB</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>18 DOM</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>19 SEG</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Mustard w/ Mango - 100 Kcal                           | <b>Zucchini seasoned - 45 kcal</b>   | <b>Champignon-28 kcal</b>                 | Soy Protein w/ Hamburger - 250 Kcal         | Grilled Meat - 198 Kcal                      | Chicken Cube w/ Tomato Sauce - 210 Kcal | <b>Vegetables - 45 Kcal</b>               | _____                                   | <b>Watermelon - 24 kcal / Apple - 52 kcal</b> | Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Orange - 90 Kcal / Guava - 120 Kcal        |
| <b>20 TER</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal                          | Grated Carrots - 32 Kcal   | Okra - 33 Kcal                            | <b>Eggplant w/ Vegetables - 49 Kcal</b>     | <b>Roast Chicken - 279 Kcal</b>              | <b>Diced Beef - 198 Kcal</b>            | <b>"Mandioquinha com Salsa" - 75 Kcal</b> | _____                                   | <b>Pineapple 50 kcal / grape - 67 kcal</b>    | Strawberry (no sugar) - 63 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 96 Kcal    |
| <b>21 QUA</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal                   | <b>Cauliflower - 25 kcal</b>   | Grated Beet - 49 Kcal                     | Soy Protein w/ Herbs - 96 Kcal              | Grilled Meat - 198 Kcal                      | Baked Fish in Catupiry Sauce - 180 Kcal | "Quibebe" - 26 Kcal                       | <b>Jelly - 84 Kcal</b>                  | Papaya - 36 Kcal                              | Grape (no sugar) - 51 Kcal / Orange - 90 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal         |
| <b>22 QUI</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | <b>Chicory w/ dried tomato - 35 Kcal</b>              | Cucumber w/ Mint - 30 Kcal   | <b>Eggplant Anti-pasto - 80 Kcal</b>      | <b>Soy Protein w/ Zucchini - 158 Kcal</b>   | <b>Roasted Meat in dark Sauce - 198 Kcal</b> | <b>Chicken cube - 210 Kcal</b>          | <b>Pasta w/ red Sauce - 200 Kcal</b>      | _____                                   | <b>Banana - 89 kcal / Melon - 27 Kcal</b>     | Acerola (no sugar) - 62 Kcal / Mango - 112 Kcal / Grape - 108 Kcal             |
| <b>23 SEX</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Arugula w/ Gorgonzola Cheese - 98 Kcal                | <b>Olives - 80 Kcal</b>  | Chayote - 19 Kcal                         | Stuffed Tomato w/ Vegetables - 50 Kcal      | <b>Pork w/ lemon sauce - 130 Kcal</b>        | Grilled Meat - 198 Kcal                 | "Farofa" - 160 Kcal                       | <b>"Rocambole de goiabada" 306 kcal</b> | <b>Mango - 60 kcal</b>                        | Guava (no sugar) - 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Pineapple - 96 Kcal     |
| <b>24 SAB</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>25 DOM</b> |                   |                  |                       |   |  |   |   |  |   |   |   |   |  |
| <b>26 SEG</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal                  | Sunomono (japanese cucumber, crabsticks, roasted sesame seeds, soy sauce and vinaigrette) - 126 Kcal | Grated Carrots - 32 Kcal                  | Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal     | Steak w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal           | Chicken - 147 Kcal                      | Cauliflower au Gratin - 88 Kcal           | _____                                   | Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal        | Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Grape - 108 Kcal / Lemon - 96 Kcal            |
| <b>27 TER</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Watercress w/ Mango - 96 Kcal                         | Grated Beet - 49 Kcal  | Lentil w/ Onions - 110 Kcal               | Soy Protein Stroganoff - 124 Kcal           | Beef Stroganoff - 166 Kcal                   | Grilled Chicken - 147 Kcal              | Stroesting Potatoes - 146 Kcal            | _____                                   | Fruit Salad - 44 Kcal / Apple - 52 Kcal       | Berries (no sugar) - 70 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Orange - 90 Kcal       |
| <b>28 QUA</b> | Letucce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrete - 291 Kcal | Chard w/ Mint - 25 Kcal                               | Pickles - 12 Kcal  | Pasta Salad - 150 Kcal                    | Zucchini w/ Vegetables - 45 Kcal            | Roast Chicken - 279 Kcal                     | Diced Beef - 198 Kcal                   | Green Beans w/ Baby Carrots - 30 Kcal     | Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal           | Papaya - 36 Kcal / Plum - 52 Kcal             | Orange (no sugar) - 58 Kcal / Passion Fruit - 99 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**