



Um espaço moderno e agradável que estimula de forma criativa e inteligente a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.



CARDÁPIO ALMOÇO / FEVEREIRO 2018

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Ratatouille	Azeitona com Queijo Branco	Kibe de Cenoura	Kibe de Forno com Mussarela	Frango Grelhado	Milho na Manteiga	Torta de limão	Melão Orange	Laranja (s/açúcar) e Limão
2 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola e salsa)	Beterraba Ralada	Cenoura Cozida	Trouxinha de repolho com legumes	Bife Grelhado	Isca de Frango ao Sugo	Risoto de Alho Poró	---	Melancia e Abacaxi	Caju (s/açúcar) e Cajá
3 SAB													
4 DOM													
5 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Cereja	Cebola Marinada	Brócolis ao alho	Omelete de Cenoura	Filé de Frango Grelhado	Bife de Panela	Abobrinha Gratinada	---	Uva e Laranja	Manga (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
6 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Maionese de legumes	Grão de Bico	Tomate Recheado com Queijo	Lombo Assado	Isclas de Carne Grelhadas	Couve Refogada	Palha Italiana	Banana	Goiaba (s/açúcar) e Tangerina
7 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de Folhas	Rabanete Ralado	Vagem	Panqueca de Pizza	Frango Assado	Panqueca de Carne ao Sugo	Couve flor Sauté	---	Mamão e Kiwi	Uva (s/açúcar) e Maracujá
8 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Roxo	Berinjela	Batata Bolinha Temperada	Mini Hamburguer de Lentilha	Peixe à Doré	Bife Grelhado	Macarrão ao Alho e Óleo	Delícia de abacaxi	Melancia	Laranja com Acerola (s/açúcar) e Abacaxi
9 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Pepino	Abóbora Cozida	Pimentão Recheado de legumes	Frango à Milanese	Cubos de Carne	Creme de Milho	---	Melão e Ameixa	Cajá (s/açúcar) e Limão
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	CARNAVAL												
13 TER	CARNAVAL												
14 QUA	CARNAVAL												
15 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Milho	Champignons	Ervilhas	Kibe de Batata Doce	Frango Assado ao Molho de Mostarda	Almondegas	Macarrão ao Sugo	Mousse de Maracujá	Maçã	Abacaxi (s/açúcar) e Manga
16 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Ovo de Codorna	Quiabo	Batata Recheada com Queijo	Strogonoff de Frango	Bife Grelhado	Batata Chips	---	Uva e Abacaxi	Uva (s/açúcar) e Maracujá
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Antepasto de Berinjela	Mussarela de Búfala	Ovos Cozidos	Bife Grelhado	Frango em cubos ao molho vermelho	Sufilé de Legumes	---	Manga e Melancia	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
20 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho	Milho	Beterraba Cozida	Abobrinha Recheada com Queijo	Carne Assada	Filé de Frango ao Molho Siciliano	Capelete de Queijo	Trufa	Pêssego	Tangerina (s/açúcar) e Suco Verde
21 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Tabule	Abobrinha Cozida	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Isca de carne grelhada	Peixe à Portuguesa	Quibebe	---	Mamão e Maçã	Uva (s/açúcar) e Caju
22 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Tomate Cereja	Pepino com hortelã	Azeitona Preta	Canoa de Berinjela com Legumes	Frango crocante	Carne cubos	Mandioquinha com Salsa	---	Goiaba e Melão	Acerola (s/açúcar) e Abacaxi
23 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Morangos	Lentilha	Chuchu	Bolinha de Arroz Assado	Pernil ao Agriodoce	Bife Grelhado	Farofa	Gelatina com Creme	Laranja	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Tomate Cereja	Palmito	Cenoura Ralada	Torta de Legumes	Bife ao Molho de Champignon	Panqueca de Frango	Brócolis ao Alho	---	Ameixa e Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) e Limão
27 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Manga	Beterraba ralada	Feijão Branco	Strogonoff de Palmito	Strogonoff de Carne	Filé de Frango Grelhado	Batata Palha	Brigadeiro de colher	Maçã	Manga (s/açúcar) e Caju
28 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Hortelã	Legumes	Macarrone	Lasanha de Abobrinha	Sobrecoca de Frango Assada	Isclas de Carne Aceboladas	Vagem com Cenoura	---	Salada de Frutas e Mamão	Laranja (s/açúcar) e Uva

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 / FEVEREIRO 2018

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 QUI	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	Carrot Kibbeh - 115 Kcal	Baked Kibbeh w/ Cheese - 190 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Cantaloup - 27 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
2 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken w/ Tomato Sauce - 170 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Pineapple 50 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Caja - 99 Kcal
3 SÁB													
4 DOM													
5 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Spinach and Carrot Omelet - 120 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Zucchini au Gratin - 90 kcal	_____	Grape - 67 Kcal / Orange - 43 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
6 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Stuffed Tomato w/ Cheese - 160 Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Collard Green - 90 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Tangerine - 96 Kcal
7 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Pizza Crepe - 161 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Kiwi 61 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
8 QUI	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Purple Cabbage - 31 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Seasoned Potatoes - 100 Kcal	Lentil Burger - 125 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	Pineapple Delights - 110 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
9 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Cucumber w/ Black Sesame - 32 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Stuffed Pepper w/ Vegetables - 49 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Plum - 44 Kcal	Caja (no sugar) - 44 Kcal / Lemon - 96 Kcal
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	CARNIVAL												
13 TER	CARNIVAL												
14 QUA	CARNIVAL												
15 QUI	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ Corn - 66 Kcal	Mushrooms - 28 Kcal	Peas - 55 Kcal	Sweet Potato Kibbeh - 125 Kcal	Roast Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Apple - 52 Kcal	Pineapple (n/ sugar) - 53 Kcal / Mango - 112 Kcal
16 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Quail Egg - 170 Kcal	Okra - 33 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal / Pineapple	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mustard w/ Mango - 100 Kcal	Eggplant Anti-pasto - 80 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken w/ Tomato Sauce - 210 Kcal	Vegetables Suffle - 144 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
20 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	Corn - 45 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Chicken in Sicilian Sauce - 210 Kcal	Cheese Capeletti - 264 Kcal	Truffle - 250 Kcal	Peach - 42 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Green - 96 Kcal
21 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Tabooleh - 120 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Portuguese Style-Fish - 195 Kcal	"Quibebe" - 26 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
22 QUI	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Chicory w/ Cherry Tomatoes - 35 Kcal	Cucumber w/ Mint - 30 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Eggplant w/ Vegetables - 49 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	"Mandioquinha" w/ Parsley - 75 Kcal	_____	Guava - 43 Kcal / Melon - 27 Kcal	Acerola (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
23 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Arugula w/ Strawberry - 45 Kcal	Lentil - 110 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Roasted Rice Dumpling - 110 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ Cherry Tomatoes - 60 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Steak w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal	Chicken Crepe - 110 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	_____	Plum - 44 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
27 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 120 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Stroesting Potatoes - 146 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Apple - 52 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
28 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Chard w/ Mint - 25 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Pasta Salad - 150 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Green Beans w/ Carrots - 30 Kcal	_____	Fruit Salad - 44 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 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