



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 / MARÇO 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
1 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Cebolinha com tomate cereja	Grão de bico temperado	PTS com ervas	Isca grelhada	Peixe à portuguesa	Espinafre refogado	_____	Banana e melancia	Maracujá (s/açúcar) Goiaba e limão
2 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Enseada (pepino, palmito, cebola roxa)	Feijão Fradinho ao vinagrete	Rabanete	PTS com Abóbora	Filé de frango grelhado	Almondega ao sugo	Macarrão Alho e Óleo	Mousse de limão	Melão	Caju (s/açúcar) abacaxi e manga
3 SAB													
4 DOM													
5 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Feijão branco	cenoura ralada	Tomate recheado com ricota	Carne assada ao molho escuro	Frango em iscas	Sufle de legumes	_____	Maçã e melancia	Morango(s/açúcar) laranja e caju
6 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Passas	Pepino com tomate cereja	Azeitona temperada	PTS com jiló	Isca grelhada	Peixe ao molho vermelho	Buquê misto	_____	Uva e abacaxi	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) limão e maracujá
7 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Lascas Manga	Couve flor ao vinagrete	Ovo de codorna	PTS com cenoura	Bife grelhado	Rondelli 4 Queijos ao sugo	Escarola Refogada	Pavê de pêssego	Mamão	Laranja c/Acerola (s/açúcar) Uva / Limão
8 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão	Beterraba Ralada	Almôndegas de PTS	Frango a pizzaiollo	Carne em cubos	Milho na manteiga	_____	Melão orange e banana	Manga(s/açúcar) Goiaba / Abacaxi
9 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Frios temperados	Abóbora Japonesa	Pimentão Recheado com Legumes (seleta)	Pernil ao molho	Bife ao Molho Champignon	Farofa	Beijinho de coco	Laranja	Goiaba (s/ açúcar) Manga / Maracujá
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Brócolis	Pepino com gergelim preto	Batata recheada com ricota	Bife grelhado	Cubos de frango ao molho siciliano	Jardineira de Legumes	_____	Melão e ameixa	Abacaxi (s/ açúcar) laranja e caju
13 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Passas	Picles	Antepasto de Berinjela	Hamburguer de PTS	Bife de Panela	Isca de frango grelhada	Macarrão molho branco	_____	Mamão e Banana	Morango (s/ açúcar) Manga e goiaba
14 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsa)	Rabanete	Palmito com pimenta rosa	Repolho recheado de legumes	Ficassê de frango	Bife grelhado	Couve-Flor sauté	Banana caramelada	Melancia	Caju (s/açúcar) Maracujá / Abacaxi
15 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Beterraba ralada	Lentilha ao vinagrete	PTS com milho	Isca de carne acebolada	Filé de coxa assado	Farofa	_____	Laranja e Maçã	Cajá (s/açúcar) Uva / laranja
16 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mescla de Folhas (alface americana e roxa)	Cenoura ralada	Cuscuz paulista	PTS com berinjela	Peixe a milanesa	Cubos de Carne	Creme de espinafre	Cocada Cremosa	Uva	Tangerina (s/ açúcar) Limão / Manga
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Cebola em rodelas marinadas	carpaccio de abobrinha ao pesto	Berinjela recheada com legumes	Kibe recheado com mussarela	Filé de frango ao molho	Cenoura baby	_____	Abacaxi / MAÇÃ	Cajá (s/açúcar) goiaba / LARANJA
20 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Batata doce	Milho e ervilha	PTS com milho	Filé de frango ao molho mostarda	Cubos de Carne	Brócolis ao Alho	_____	Uva e Melão orange	Uva(s/açúcar) manga e limão
21 QUA	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Gorgonzola	Salada de soja	Pepino	Tomate recheado com ricota	Copa lombo agridoce	Bife grelhado	Virado de Couve	Gelatina colorida	CAQUI	MORANGO (s/açúcar) uva e maracujá
22 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Maionese com legumes	Beterraba Ralada	PTS com Tofu	Peixe a/ alcaparras	Isas de Carne Grelhada	Escarola Refogada	_____	AMEIXA e melancia	Goiaba(s/açúcar) LARANJA / Caju
23 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mescla de Folhas (rúcula, alface usa e roxa)	Palmito temperado	Abobrinha temperada	PTS com mandioquinha	Bife ao molho	Festival de massas : Conchiglione com queijo + Espaguete + molho branco e sugo	Açaí com leite condensado	_____	BANANA	MANGA (s/açúcar) Uva / Abacaxi
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Couve-flor Temperada				Frango a milanesa	Isca de carne ao molho champignon	Creme de Milho	_____	Maçã / Abacaxi	Morango (s/açúcar) Manga / goiaba
27 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Chuchu com Cebolinha				Filé de oxa assado	Carne de panela	Vagem e cenoura	_____	Melancia / uva	Acerola (s/açúcar) caju e uva
28 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Batata Doce				Isca de carne à chinesa	Filé de frango grelhado	Yakissoba de legumes	Brigadeiro de colher	Melão	Morango (s/açúcar) Manga / Limão
29 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Beterraba Ralada				Bife ao molho escuro	Peixe a bahiana	Buquê Misto (Pure de mandioquinha)	_____	Banana / Goiaba	Laranja (s/açúcar) Abacaxi / Goiaba
30 SEX	FERIADO												
31 SAB													

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 / MARÇO 2016

	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 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Ceasar Salad - 60 kcal	Chive w/ Cherry Tomatoes - 18 Kcal	Seasoned Chickpeas - 90 Kcal	Soy Protein w/ Herbs - 96 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Portuguese Style-fish - 195 Kcal	Spinach - 23 Kcal	---	Banana - 89 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Passion Fruit (no sugar) - 52 Kcal / Guava - 120 Kcal / Lemon - 96 Kcal
2 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Enseada" Salad (cucumber, hearts of palm, red onions) - 115 Kcal	Black-eyed beans w/ Vinaigrette - 80 Kcal	Radish - 16 kcal	Soy Protein w/ Pumpkin - 157 Kcal	Grilled chicken - 198 kcal	Meatballs - 160 kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Melon - 27 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Mango - 112 Kcal
3 SÁB													
4 DOM													
5 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	White beans -	Grated Carrots - 32 Kcal	Stuffed tomato w/ ricota - 152 Kcal	Roasted Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	"Sufle de legumes" - 144 kcal	---	Apple - 52 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Orange - 90 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kca
6 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Raisins - 35 Kcal	Cucumber w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal	Seasoned Olives - 80 Kcal	Soy Protein w/ Scarlet Eggplant - 136 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal
7 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Mango - 50 Kcal	Cauliflower w/ Vinaigrette -	Quail Eggs - 170 Kcal	Soy Protein w/ Carrot - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	4 Cheeses Rondelli in Tomato Sauce - 233 Kcal	Escarole - 20 Kcal	Peach Trifle - 193 Kcal	Papaya - 36kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Lemon - 96 Kcal
8 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	"Salpicão" - 120 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Meatballs (soy protein) - 195 Kcal	Chicken Pizza Style - 290 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	---	Cantaloup - 27 Kcal / Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal/ Guava - 120 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
9 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 90 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Stuffed Pepper w/ Vegetables - 49 Kcal	Pork in Sauce - 230 Kcal	Meat w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal	"Farofa" - 160 kcal	"Beijinho" - (cconut sweet) - 212 Kcal	Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
10 SÁB													
11 DOM													
12 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Cucumber w/ Black Sesame Seeds - 32 Kcal	Stuffed Potato w/ Ricotta Cheese - 150 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken in Sicilian Sauce (tomato sauce and olives) - 210 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	---	Melon - 29 Kcal / Plum - 44 Kcal	Pineapple (no sugar) 43 Kcal / Orange - 92 kcal y Cashew - 99 kcal
13 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 kcal	Pickles - 12 Kcal	Eggplant Anti-Pasto - 80 Kcal	Soy Protein Hamburger - 250 Kcal	"Carne de panela" - 175 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ white sauce - 220 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Banana - 89 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava - 120 kcal y mango 112 kcal
14 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Radish - 16 kcal	Palmetto - 28 kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Caramelized Banana - 240 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Cashew (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / pineapple - 96 kcal
15 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Dried Tomato - 97 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Lentil w/ Vinaigrette - 116 Kcal	Soy Protein w/ Corn - 140 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	"Farofa" - 160 kcal	---	Orange - 43 Kcal / Apple - 52 Kcal	"Cajá" (no sugar) 51 Kcal / Grape - 108 Kcal / orange 92 kcal
16 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Mescla de Folhas" (lettuce and purple lettuce) - 14 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	"Cuscuz Paulista" - 142 Kcal	Soy Protein w/ eggplant - 140 kcal	Breaded Fish - 283 Kcal	Meat cube - 198 kcal	Spinach cream - 174 kcal	Creamy "Cocada"- 220 Kcal	Grape - 67 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Mango - 112 Kcal
17 SÁB													
18 DOM													
19 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Orange - 50 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	Stuffed Eggplant w/ vegetables - 88 kcal	Kaked Kibbeh - 250 Kcal	Chicken in Sauce - 190 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Guava - 120 - kcal / Orange - 92 Kcal
20 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Corn and Peas - 45 Kcal	Soy Protein w/ Corn - 140 Kcal	Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Cantaloup - 27 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
21 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Gorgonzola Cheese - 80 Kcal	Soybean Salad - 103 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Collard Grrens "Virado" - 117 Kcal	Colored Jelly - 62 Kcal	"Caqui" - 127 kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Grape - 108 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
22 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ Mango - 100 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Soy Protein w/ Tofu - 210 Kcal	Fish w/ Caper Sauce - 197 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Plum - 44 kcal / Watermelon - 24 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal/ Orange - 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
23 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Mescla de Folhas" (aragula, lettuce and purple lettuce) - 45 Kcal	Seasoned Hearts of Palm - 28 Kcal	Seasoned Zucchini - 45 Kcal	Soy protein w/ "mandioquinha" - 120 kcal	Beef w/ Sauce - 210 Kcal	Pasta Festival : Cheese Conchiglione + Spaghetti + white sauce and tomato sauce	Açaí w/ Sweetened Condensed Milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Pineapple - 96 Kcal	
24 SÁB													
26 DOM													
27 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Seasoned Cauliflower - 25 Kcal				Breaded Chicken - 250 Kcal	Meat w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	---	Apple - 52 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal / Guava - 120 Kcal
28 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chayote w/ Chive - 19 Kcal				Roasted Chicken - 279 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Green Beans and Carrot - 31 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Grape - 108 Kcal
29 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal				Meat Chinese Style - 267 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Yakisoba Noodles - 170 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Melon - 27 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
30 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal				Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Bahiana-Style Fish - 200 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	---	Banana - 89 Kcal / Guava - 43 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Guava - 120 Kcal
31 SEX	HOLIDAY												

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