



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	Tomate cereja com Cebolinha	Grão de Bico	Berinjela Recheada com Queijo	Bife Grelhado	Peixe à Doré	Espinafre Refogado	Mousse de limão	Melancia	Tangerina (s/açúcar) e Limão
2 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Enseada (pepino, palmito, cebola roxa)	Feijão Fradinho	Cenoura Cozida	Kibe de Cenoura	Isclas de Frango Grelhadas	Almondegas ao Sugo	Macarrão Alho e Óleo	_____	Melão e Manga	Maracujá (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
3 SAB													
4 DOM													
5 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Frios temperados	Abóbora Japonesa	Pimentão Recheado com Legumes (seleta)	Carne Assada ao Molho Escuro	Frango em Cubos	Farofa	_____	Laranja e Goiaba	Manga (s/açúcar) e Caju
6 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Mussarela	Pepino	Azeitona Preta	Mini Hamburguer de Lentilha	Isclas de Carne Aceboladas	Peixe ao Molho Vermelho	Batata Corada	Pavê de pêssego	Uva	Abacaxi (s/açúcar) e Suco Verde
7 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Beterraba Cozida	Ovo de codorna	Tomate Recheado com Ricota	Bife Grelhado	Rondelli de Queijo ao Sugo	Escarola Refogada	_____	Maçã e Abacaxi	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Uva
8 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão de Frango	Couve Flor	Omelete de Espinafre com Cenoura	Frango a Pizzaiollo	Carne de Panela	Milho na Manteiga	Beijinho de coco	Melão Orange	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá
9 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Ervilhas	Tabule	Pizza Marguerita	Lombo ao Molho de Limão	Bife ao Molho Champignon	Macarrão ao Molho Branco	_____	Melancia e Kiwi	Tangerina (s/ açúcar) e Limão
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Brócolis	Milho	Batata recheada com Queijo	Bife à Milanese	Filé de Frango Grelhado	Batata Palito Assada	_____	Melão e ameixa	Laranja (s/ açúcar) e Goiaba
13 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Cenoura	Vagem	Antepasto de Berinjela	Qiche de Alho Poró	Escalope Grelhado	Isclas de Frango ao Molho Siciliano (molho vermelho e azeitonas)	Macarrão ao Alho e Óleo	Banana caramelada	Maçã	Abacaxi (s/ açúcar) e Cajá
14 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsa)	Rabanete Ralado	Batata Bolinha c/ Ervas	Repolho Recheado de Legumes	Ficassê de Frango	Iscla de Carne Grelhada	Couve-Flor Sauté	_____	Melancia e Banana	Cajá (s/açúcar) e Maracujá
15 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Beterraba Ralada	Abobrinha Cozida	Bolinho de Arroz Assado	Bife de Panela	Filé de Coxa Assado	Purê Misto (batata e mandioquinha)	Rocamboles	Laranja	Uva (s/açúcar) e Limão
16 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Cenoura Ralada	Azeitonas Verdes	Abobrinha Recheada com Queijo Minas	Peixe à Milanese	Isclas de Carne ao Molho	Risoto de Alho Poró	_____	Uva e Mamão	Tangerina (s/ açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Cebola em Rodelas Marinadas	Mandioquinha	Kibe de Abóbora	Kibe Recheado com Mussarela	Stroganoff de Frango	Batata Palha	_____	Abacaxi e Ameixa	Goiaba (s/açúcar) e Cajá
20 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Batata Doce	Mussarela de Búfala	Macarrão Integral ao Pesto	Filé de Frango Grelhado	Panqueca de Carne	Brócolis ao Alho	Gelatina colorida	Goiaba	Uva (s/açúcar) e Manga
21 QUA	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Mussarela	Macarrão à Primavera	Pepino	Ovos Cozidos	Copa Lombo Agriadoce	Isclas de Carne Grelhadas	Virado de Couve	_____	Laranja e Kiwi	Limão (s/açúcar) e Maracujá
22 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Maionese com legumes	Lentilha	Lasanha de Abobrinha	Peixe ao Forno	Carne Assada	Creme de Espinafre	_____	Mamão e Melancia	Goiaba (s/açúcar) e Acerola
23 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mescla de Folhas (rúcula, alface usa e roxa)	Palmito temperado	Quiabo	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Bife Grelhado	Festival de massas : Conchiglione com queijo + Espaguete + molho branco e sugo		Açaí com leite condensado	Banana	Laranja (s/açúcar) e Abacaxi
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	FÉRIAS DE PÁSCOA												
27 TER													
28 QUA													
29 QUI													
30 SEX	FERIADO												
31 SAB													

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 / 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	Chickpeas - 64 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 200 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 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 - 78 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Carrot Kibbeh - 125 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 203 kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	---	Melon - 27 Kcal / Mango - 67 Kcal	Passion Fruit (no sugar) 76 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
3 SÁB													
4 DOM													
5 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Stuffed Pepper w/ Vegetables - 49 Kcal	Roasted Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	"Farofa" - 160 kcal	---	Orange - 43 Kcal / Guava - 43 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
6 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mussarela - 35 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Lentil Burguer - 120 Kcal	Grilled Meat w/ Onions - 198 Kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	Peach Trifle - 193 Kcal	Grape - 67 Kcal	Pineapple (no sugar) 43 Kcal / Green - 96 Kcal
7 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Mango - 50 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Cheeses Rondelli in Tomato Sauce - 233 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Apple - 52 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal
8 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Chicken "Salpicão" - 120 Kcal	Cauliflower w/ Vinaigrette -	Spinach w/ Carrot Omelet - 140 Kcal	Chicken Pizza Style - 290 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	"Beijinho" - (cocnut sweet) - 212 Kcal	Cantaloup - 27 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal/ Passion Fruit - 96 Kcal
9 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 90 Kcal	Peas - 55 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Margherita Pizza - 252 Kcal	Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal	Meat w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal	Pasta in White Sauce - 150 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 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	Corn - 45 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	---	Melon - 29 Kcal / Plum - 44 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
13 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Carrots - 30 kcal	Green Beans - 31 Kcal	Eggplant Anti-Pasto - 80 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Beef Escalope - 210 Kcal	Chicken in Sicilian Sauce (tomato sauce and olives) - 210 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	Caramelized Banana - 240 Kcal	Apple - 52 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Caja - 99 Kcal
14 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Grated Radish - 16 kcal	Potatoes w/ Herbs - 77 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Chicken " Fricassé" - 322 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Banana - 89 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
15 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Dried Tomato - 97 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	Roasted Rice Dumpling - 111 Kcal	Pan-Broiled Beef - 175 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	"Farofa" - 160 kcal	Roulad - 220 Kcal	Orange - 43 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal
16 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 14 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Gren Olives - 80 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese Mins Style- 140 Kcal	Breaded Fish - 283 Kcal	Meat w/ Sauce - 210 Kcal	Leek Risotto - 260 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 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	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Baked Kibbeh w/ Cheese - 250 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Plum - 44 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Caja - 99 Kcal
20 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Buffallo Mozzarella - 230 Kcal	Whole Pasta w/ Pesto Sauce - 140 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Colored Jelly - 62 Kcal	Guava - 43 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango - 112 Kcal
21 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cheese - 80 Kcal	Pasta Salad - 120 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Collard Grrens "Virado" - 117 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Lemon (no sugar) 51 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	Lentils - 110 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Baked Fish - 123 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal/ Acerola - 99 Kcal
23 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Mescla de Folhas" (aragula, lettuce and purple lettuce) - 45 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Okra - 33 Kcal	Chickpeas Burguer - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta Festival : Cheese Conchiglione + Spaghetti + white sauce and tomato sauce	Açaí w/ Sweetened Condensed Milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal	
24 SÁB													
26 DOM													
27 SEG	EASTER HOLIDAY												
28 TER													
29 QUA													
30 QUI													
31 SEX													
	HOLIDAY												

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