



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 / ABRIL 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 DOM</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>2 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com mussarela em cubos	Ovo de codorna	Azeitona com queijo branco	PTS com beterraba	Bife a pizzaiolo	Cubos de frango	Macarrão ao sugo	_____	Uva e melancia	Abacaxi(s/açúcar) maracujá e uva
<b>3 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Grão de bico com atum	Picles	Quiche de alho poró	Isca de frango ao molho caipira	Bife grelhado	Espinafre refogado	_____	Mamão e maçã	Caju (s/açúcar) Laranja e goiaba
<b>4 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Pepino com iogurte	Antepasto de berinjela	PTS com couve flor	Peixe ao molho de limão	Picado de carne	Batata gratinada	Torta de limão	Manga	Laranja(s/açúcar) uva e abacaxi
<b>5 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Chicória com laranja	Milho e ervilha	Cenoura ralada	Batata recheada com ricota temperada	Carne de panela	Filé de coxa	Cenoura baby	_____	Banana e melão orange	Morango(s/açúcar) caju e manga
<b>6 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate seco	Abobrinha temperada	Beterraba ralada	Bolinho assado de brócolis	Bife ao molho de champignon	Fricassê de frango	Panachê de legumes	Danoninho caaseiro	Abacaxi	Uva(s/açúcar) limão e laranja
<b>7 SAB</b>													
<b>8 DOM</b>													
<b>9 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com manga	<b>Cenoura ralada com passas</b>	<b>Soja ao vinagreti</b>	Trouxinha de repolho com legumes	<b>Isca de carne a milanesa</b>	<b>Cubos de frango grelhado</b>	Creme de milho	_____	<b>Melancia e maçã</b>	<b>Limão(s/açúcar) Goiaba e maracujá</b>
<b>10 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com lascas de parmesão	Sunomomo (Pepino, kani kama, gergelim torrado, molho shoyo e vinagrete)	Ervilha	Tomate recheado com ricota	Lombo no forno	<b>Cubos de carne</b>	Farofa de banana	_____	Uva e laranja	Abacaxi(s/açúcar) com hortelã manga e limão
<b>11 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com morango	<b>Vagem</b>	Palmito com tomate cereja	Bolinho de cenoura assado	Bife ao molho de azeitonas	Torta de massa folhada de frango	Brócolis sauté	Sorvete com calda	Mamão	Manga(s/açúcar) uva e caju
<b>12 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho branco com passas	Abobrinha com abacaxi	Couve flor ao vinagrete	PTS com azeitona	Peixe ao molho de alecrim	Isca de carne acebolada	<b>Festival de massas</b>	_____	<b>Melão e Banana</b>	Tangerina (s/açúcar) laranja e goiaba
<b>13 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate cereja	Beterraba ralada	Pimenta cambuci	Bolinho assado de grão de bico	<b>Frango assado</b>	Bife ao molho escuro	Purê misto	Mousse de frutas vermelhas	Manga	Morango(s/açúcar) maracujá e limão
<b>14 SAB</b>													
<b>15 DOM</b>													
<b>16 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho roxo com abacaxi	<b>Abobrinha ralada com limão</b>	<b>Palmito com tomate cereja</b>	Kibe PTS	<b>Kibe assado</b>	<b>Filé de frango ao molho</b>	<b>Legumes sauté</b>	_____	<b>Melancia e maçã</b>	Manga (s/açúcar) limão e maracujá
<b>17 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com hortelã	Nabo ralado com shoyo	<b>Beterraba cozida</b>	Strogonoff de PTS	<b>Bife grelhado</b>	<b>Estrogonofe de frango</b>	Batata palha	_____	<b>Melão e caqui</b>	Uva(s/açúcar) laranja e goiaba
<b>18 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	<b>Rúcula com laranja</b>	Ratatouille (abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	<b>Frios temperados</b>	PTS com vagem	Filé de frango ao molho de ervas	Carne desfiada	<b>Macarrão ao molho sugo</b>	<b>Delícia de banana</b>	<b>Abacaxi</b>	Abacaxi com hortelã(s/açúcar) limão e uva
<b>19 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Cesar Salad	Feijão fradinho	<b>Batata bolinha</b>	PTS com abobrinha	Peixe ao molho de maracujá	Isca de carne grelhada	Creme de espinafre	_____	Uva e laranja	Maracujá(s/açúcar) Goiaba e abacaxi
<b>20 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Salada grega (Tomate, pepino, cebola, queijo e azeitona)	Mandioquinha com salsa	<b>Berinjela recheada com ricota</b>	Frango assado	Bife acebolado	Quiabo	Gelatina com creme	<b>Mamão</b>	Frutas vermelhas(s/açúcar) manga e caju
<b>21 SAB</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>22 DOM</b>													
<b>23 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho roxo com salsão	Pepino com hortelã	<b>Milho e ervilha</b>	Omelete de forno	Filé de frango com cebolas carameladas	Cubos de carne	Batata Bolinha ao alecrim	_____	Melancia e tangerina	<b>Morango (s/ açúcar) Uva e caju</b>
<b>24 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	<b>Acelga com laranja</b>	<b>Cenoura ralada</b>	Salada de soja ao vinagrete	<b>PTS com berinjela</b>	Filé de coxa assada	Bife ao molho escuro	Macarrão integral ao brócolis	_____	Uva e mamão	<b>Abacaxi (sem açúcar) / Laranja e Goiaba</b>
<b>25 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	<b>couve flor</b>	beterraba ralada	PTS com ervas	Isca de carne grelhada	Moqueca de peixe	<b>escarola refogada</b>	Trufa	<b>banana</b>	Uva(s/açúcar) manga e limão
<b>26 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho branco com maçã verde	Cebola roxa marinada	<b>abóbora japonesa</b>	<b>Canoa de abobrinha com ricota</b>	Pernil ao molho barbecue	Bife ao molho de ervilha	Virado de couve	_____	<b>Maçã e laranja</b>	Cajá (s/açúcar) abacaxi e maracujá
<b>27 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate seco	Mussarela de búfala temperada	<b>batata doce</b>	<b>Moussaka</b>	Bife acebolado	Lasanha bolonhesa	Milho na manteiga	Bolo de copo (bem casado)	Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) goiaba e manga
<b>28 SAB</b>													
<b>29 DOM</b>													
<b>30 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com lascas de cebola roxa	Ovo de codorna	Cenoura vicky	Mussaka	Bife acebolado	Omelete de pizza (com tomate e mussarela)	Risoto de alho poró	_____	Maçã e melancia	Abacaxi(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 / ABRIL 2018**

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4 (studentes and teachers)	Salad 5 (studentes and teachers)	Salada 6 (teachers)	PTS	Dish I (Main Course)	Dish II (Option)	Dish III (Garrison)	Dessert	Fruit	Juice
<b>1 SUNDAY</b>													
<b>2 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Cheese - 75 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Olives w/ Cheese Minas Style - 90 Kcal	Soy Protein w/ Beets - 195 Kcal	Steak Pizza Style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple (no sugar) 43 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>3 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Chickpeas w/ Tuna Fish - 80 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Chicken in "Caipira" Sauce - 195 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Orange - 80 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>4 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Cucumber w/ Yogurt - 32 Kcal	Eggplant Anti-pasto - 80 Kcal	Soy Protein w/ Cauliflower - 182 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Diced Beef - 256 Kcal	Au Gratin Potatoes - 110 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Mango - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>5 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Orange - 23 Kcal	Corn e Peas - 45 Kcal	Grated Carrot - 32 Kcal	Stuffed Potato w/ Ricotta Cheese - 150 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	---	Banana - 89 Kcal / Cantaloup - 27 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Mango - 112 Kcal
<b>6 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Dried Tomato - 45 Kcal	Seasoned Zucchini - 45 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Roasted Broccoli - 90 Kcal	Steak w/ Mushroom Sauce - 250 Kcal	Chicken "Fricasse" - 322 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	"Danoninho Caseiro" - 109 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Orange - 80 Kcal
<b>7 SATURDAY</b>													
<b>8 SUNDAY</b>													
<b>9 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Mango - 35 Kcal	<b>Carrots - 52 kcal</b>	<b>Soybean Salad - 103 Kcal</b>	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	<b>Beef milanese - 284 kcal</b>	<b>Chicken cube - 170 kcal</b>	Creamed Corn - 174 Kcal	---	<b>Watermelon - 24 kcal</b> <b>Apple - 52 kcal</b>	<b>Lemon (no sugar) 51 Kcal / Guava - 120 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal</b>
<b>10 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Parmesan Cheese - 70 Kcal	Sunomono Salad (japanese cucumber, crabsticks, roasted sesame seeds, soy sauce and vinaigrette) - 126 Kcal	Peas - 55 kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Roasted Pork Loin - 125 Kcal	<b>Meat cube - 220 kcal</b>	Banana "Farofa" - 160 Kcal	---	Grape - 67 Kcal Orange - 43 kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>11 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 Kcal	<b>Pod - 31 kcal</b>	Hearts of Palm w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal	Roasted Carrot Dumpling - 100 Kcal	Steak w/ Sauce Olives - 250 Kcal	Puff Pastry Chicken Pie - 180 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Ice Cream - 207 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>12 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	Zucchini w/ Pineapple - 45 Kcal	Cauliflower w/ Vinagrette - 23 Kcal	Soy Protein w/ Olives - 236 Kcal	Fish in Rosemary Sauce - 130 Kcal	Meat w/ Onions - 277 Kcal	<b>"Festival de massas" Conchiglione e Macarrão w/ red sauce - 371 kcal</b>	---	<b>Melon - 27 kcal</b> <b>Banana - 89 kcal</b>	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Orange - 90 Kcal / Guava - 120 kcal
<b>13 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress - 21 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	"Cambuci" Pepper - 40 Kcal	Roasted Chickpeas Dumpling - 120 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Mashed Potatoes/ Mandioquinha - 100 Kcal	Red Berry Mousse - 225 Kcal	Mango - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>14 SATURDAY</b>													
<b>15 SUNDAY</b>													
<b>16 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 35 Kcal	<b>Zucchini seasoned - 45 kcal</b>	<b>Palmetto w/ cherry tomato - 30 kcal</b>	Soy Protein Kibbeh - 131 Kcal	<b>"Kibe assado" - 190 kcal</b>	<b>Grilled Chicken - 198 Kcal</b>	<b>Vegetables - 45 Kcal</b>	---	<b>Watermelon - 24 kcal</b> <b>Apple - 52 kcal</b>	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>17 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Mint - 25 Kcal	Cole w/ Soy Sauce - 16 Kcal	<b>Beet - 49 kcal</b>	Soy Protein Stroganoff - 124 Kcal	<b>Grilled beef - 198 kcal</b>	<b>Chicken stroganoff - 384 kcal</b>	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	---	<b>Melon - 27 kcal</b> <b>"Caqui" - 127</b>	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Orange - 90 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>18 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	<b>Arugula w/ orange - 80 Kcal</b>	Ratatouille - 25 Kcal	<b>"Frios temperados" - 90 kcal</b>	Soy Protein w/ Green Beans - 190 Kcal	Chicken w/ Orange Sauce - 190 Kcal	Shredded beef - 141 Kcal	<b>Pasta in Tomato Sauce - 150 Kcal</b>	<b>Banana delights - 110 kcal</b>	<b>Pineapple - 50 Kcal</b>	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>19 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Caesar Salad - 60 Kcal	Black-eyed Beans - 78 Kcal	<b>Potato - 77 kcal</b>	Soy Protein w/ Zucchini - 158 Kcal	Fish w/ Passion Fruit Sauce - 150 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Orange - 43 Kcal	Passion Fruit (no sugar) 96 Kcal / Guava - 120 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>20 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Greek Salad - 113 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	<b>Stuffed eggplant w/ "ricota" - 96 kcal</b>	Roasted Chicken - 279 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Okra - 33 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	<b>Papaya - 36 kcal</b>	Berries (no sugar) 70 Kcal / Mango - 112 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>21 SATURDAY</b>													
<b>22 SUNDAY</b>													
<b>23 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Celery - 25 Kcal	Cucumber w/ Mint - 30 Kcal	<b>Corn y pea - 60 kcal</b>	Baked Omelet - 170 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Diced Beef - 220 Kcal	Potatoes w/ Rosemary - 77 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	<b>Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Grape - 108 Kcal / Cashew - 99 Kcal</b>
<b>24 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	<b>Chard w/ orange - 35 kcal</b>	<b>Carrot - 20 kcal</b>	Soybean Salad - 103 Kcal	<b>PTS w/ eggplant - 140 kcal</b>	Roasted Chicken - 279 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Whole Pasta w/ Broccoli - 120 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal	<b>Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Orange - 92 Kcal / Guava - 120 Kcal</b>
<b>25 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	<b>Cauliflower - 25 kcal</b>	Grated Beet - 49 Kcal	Soy Protein w/ Herbs - 96 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Fish "Moqueca" - 155 Kcal	<b>Braised endive - 20 kcal</b>	Truffle - 250 Kcal	<b>Banana - 89 Kcal</b>	Grape - 51 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>26 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Green Apple - 40 Kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal	<b>Japanese Squash - 26 Kcal</b>	<b>Stuffed zucchini w/ ricota - 184 kcal</b>	Pork in Barbecue Sauce - 256 Kcal	Beef w/ Peas Sauce - 220 Kcal	Collard Green "Virado" - 117 Kcal	---	<b>Apple - 52 kcal</b> <b>Orange - 43 kcal</b>	Caja (no sugar) 44 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>27 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-drie Tomatoes - 97 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	<b>Sweet Potato - 77 Kcal</b>	<b>Moussaka - 230 kcal</b>	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Corn in Butter - 85 Kcal	Cake ("bem casado") - 350 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Guava - 120 Kcal / Mango - 112 Kcal
<b>28 SATURDAY</b>													
<b>29 SUNDAY</b>													
<b>30 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Red Onions - 35 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Carrots - 32 Kcal	Soy Protein Mussaka - 158 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	---	Apple - 52 kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 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**