



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)	Vegetariano	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 crespata	Tomate	Vinagrete	Acelga com Mussarela em Cubos	Ovo de Codorna	Beterraba Cozida	Omelete de pizza (tomate, mussarela e orégano)	Bife a Piazzaiolo	Isclas de Frango Grelhadas	Macarrão ao Sugo	_____	Uva e Melancia	Uva (s/açúcar) e Maracujá
<b>3 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Grão de Bico com Atum	Abóbora Cozida	Quiche de Alho Poró	Filé de Frango ao Molho Caipira	Carne Assada	Espinafre Refogado	Torta de Limão	Maçã	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
<b>4 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião com manga	Pepino	Antepasto de berinjela	Abobrinha Recheada com Legumes	Peixe ao Molho de Limão	Picado de Carne	Batata Corada	_____	Manga e Melão	Laranja (s/açúcar) e Limão
<b>5 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Chicória com Laranja	Cebola Marinada	Maionese de Legumes	Batata recheada com queijo	Panqueca de Carne	Filé de Coxa	Cenoura com Ervilhas	Danoninho Caseiro	Laranja	Goiaba (s/açúcar) e Suco Verde
<b>6 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Tomate Seco	Abobrinha Temperada	Azeitonas Pretas	Pizza Marguerita	Bife Grelhado	Fricassê de Frango	Panachê de Legumes	_____	Abacaxi e Mamão	Tangerina (s/açúcar) e Caju
<b>7 SAB</b>													
<b>8 DOM</b>													
<b>9 SEG</b>	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Acelga com Manga	Rabanete Ralado	Ervilhas	Trouxinha de repolho com legumes	Bife a Milanese	Isclas de Frango Grelhadas	Creme de Milho	_____	Laranja e Maçã	Laranja (s/açúcar) e Uva
<b>10 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Abacaxi	Palmito com Tomate Cereja	Jiló	Tomate Recheado com Ricota	Lombo ao Forno	Bife Grelhado	Farofa	Sorvete	Ameixa	Abacaxi (s/açúcar) e Cajá
<b>11 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Morango	Chuchu	Milho	Bolinho de cenoura assado	Bife ao Molho de Azeitonas	Torta de Frango	Brócolis ao Alho	_____	Mamão e Banana	Manga (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
<b>12 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho Branco com Cenoura Ralada	Lentilha	Couve flor	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Peixe ao molho de Ervas	Isca de Carne Acebolada	Ravioli de Espinafre	Brigadeiro de Colher	Melancia	Tangerina (s/açúcar) e Goiaba
<b>13 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião	Beterraba Ralada	Pimenta Cambuci	Bolinho assado de arroz integral	Filé de Coxa Assado	Bife de Panela	Purê Misto	_____	Manga e Goiaba	Acerola c/ Laranja (s/açúcar) e Limão
<b>14 SAB</b>													
<b>15 DOM</b>													
<b>16 SEG</b>	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Repolho Roxo com Abacaxi	Cenoura Ralada	Batata Bolinha Temperada	Kibe de Abóbora	Kibe Recheado com Mussarela	Isca de Frango Grelhada	Couve Refogada	_____	Mamão e Melancia	Uva (s/açúcar) e Maracujá
<b>17 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Hortelã	Champignons	Brócolis	Ovos Cozidos	Filé de Frango Grelhado	Strogonoff de Carne	Batata Palha	Pudim de Leite	Tangerina	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
<b>18 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Mussarela	Ratatouille (abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	Frios Temperados	Bolinho de Assado de legumes	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Almôndegas	Macarrão ao Molho Parisiense	_____	Kiwi e Maçã	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
<b>19 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Feijão Fradinho	Beterraba Ralada	Lasanha de Abobrinha	Peixe ao Forno	Carne Desfiada	Creme de Espinafre	Gelatina com Creme	Laranja	Acerola (s/açúcar) e Caju
<b>20 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Agrião com Manga	Salada grega (Tomate, pepino, cebola, queijo e azeitona)	Mandioquinha	Berinjela Recheada com Queijo Minas	Frango Assado	Bife Acebolado	Vagem Sauté	_____	Caqui e Uva	Cajá (s/açúcar) e Limão
<b>21 SAB</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>22 DOM</b>													
<b>23 SEG</b>	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Repolho Roxo com Salsão	Pepino	Mussarela de Búfala	Omelete de Cenoura	Strogonoff de Frango	Isclas de Carne Grelhadas	Batata Palito Assada	_____	Manga e Abacaxi	Laranja (s/açúcar) e Abacaxi
<b>24 TER</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Milho	Hommmus com Pão Sírio	Cenoura Cozida	Mini Hamburguer de Lentilha	Filé de Coxa Assada	Bife ao Molho Escuro	Macarrão Integral com Brócolis	Trufa	Maçã	Acerola (s/açúcar) e Goiaba
<b>25 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Shitaki	Abóbora Japonesa	Torta de Legumes e Queijo	Bife Grelhado	Moqueca de Peixe	Escarola Refogada	_____	Melancia e Mamão	Manga (s/açúcar) e Verde
<b>26 QUI</b>	Alface Roxa	Tomate	Vinagrete	Repolho	Cebola Roxa Marinada	Batata Doce	Canoa de Abobrinha com Mussarela	Pernil ao Molho Barbecue	Lasanha bolonhesa	Virado de Couve	_____	Laranja e Melão	Caju (s/açúcar) e Cajá
<b>27 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Azeitonas Verdes	Seleta de Legumes	Panqueca de Espinafre com Queijo	Bife Acebolado	Panqueca de Frango	Milho na Manteiga	Açaí com Granola	Banana	Manga (s/açúcar) e Limão
<b>28 SAB</b>													
<b>29 DOM</b>													
<b>30 SEG</b>	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Acelga com Cebola Roxa	Tomate Cereja	Tabule	Macarrão Integral ao Pesto	Bife Grelhado	Omelete de Pizza (com tomate e mussarela)	Risoto de Alho Poró	_____	Maçã e Kiwi	Abacaxi w/ Hortelã (s/açúcar) e Maracujá

**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 / ABRIL 2018**

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4 (studentes and teachers)	Salad 5 (studentes and teachers)	Salada 6 (teachers)	Vegetarian	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	Boiled Beets - 49 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Steak Pizza Style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>3 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Chickpeas w/ Tuna Fish - 80 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Chicken in "Caipira" Sauce - 195 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Apple - 52 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>4 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 96 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Eggplant Anti-pasto - 80 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Vegetables - 45 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Diced Beef - 256 Kcal	Potatoes - 110 Kcal	---	Mango - 67 Kcal / Melon - 27 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>5 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Orange - 23 Kcal	Marinated Onion - 40 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Carrot w/ Peas - 32 Kcal	"Danoninho Caseiro" - 109 Kcal	Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Green - 98 Kcal
<b>6 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Sun-dried Tomato - 45 Kcal	Seasoned Zucchini - 45 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Margherita Pizza - 252 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken "Fricasse" - 322 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 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	Grated Radish - 16 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>10 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Pineapple - 60 Kcal	Hearts of Palm w/ Cherry Tomatoes - 28 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Roasted Pork Loin - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	Ice Cream - 207 Kcal	Plum - 44 Kcal	Pineapple (no sugar) 43 Kcal / Caja - 99 Kcal
<b>11 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Corn - 45 Kcal	Roasted Carrot Dumpling - 100 Kcal	Steak w/ Sauce Olives - 250 Kcal	Chicken Pie - 180 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
<b>12 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Grated Carrots - 30 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Fish in Herbs Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat w/ Onions - 277 Kcal	Spinach Ravioli - 288 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 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 Whole Wheat Rice - 150 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Pan-Broiled Steak - 175 Kcal	Mashed Potatoes/ Mandioquinha - 100 Kcal	---	Mango - 67 Kcal / Guava - 43 Kcal	Acerola w/ Orange (no sugar) 62 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	Grated Carrots - 32 Kcal	Seasoned Potatoes - 77 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Baked Kibbeh w/ Cheese - 220 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Collard Greens - 32 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>17 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Mint - 25 Kcal	Mushrooms - 28 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	"Pudim de Leite" - 200 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>18 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cheese - 80 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Roasted Vegetables Dumpling - 111 Kcal	Chicken w/ Orange Sauce - 190 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	---	Kiwi - 61 Kcal / Apple - 50 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>19 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Caesar Salad - 60 Kcal	Black-eyed Beans - 78 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Baked Fish - 130 Kcal	Shredded Beef - 141 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Orange - 43 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 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	Stuffed Eggplant w/ Minas Cheese Style - 145 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	---	Persimmon Fruit - 127 Kcal / Grape - 67 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Lemon - 96 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	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Carrot Omelet - 120 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Roasted Potatoes - 77 Kcal	---	Mango - 67 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>24 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Corn - 35 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Lentil Burger - 125 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Whole Pasta w/ Broccoli - 120 Kcal	Truffle - 250 Kcal	Apple - 52 kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>25 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	Mushrooms - 28 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Vegetables and Cheese Pie - 195 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Fish "Moqueca" - 155 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Papaya - 36 Kcal	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	Sweet Potato - 77 Kcal	Zucchini w/ Cheese - 185 Kcal	Pork in Barbecue Sauce - 256 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Collard Green "Virado" - 117 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Melon - 27 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Caja - 99 Kcal
<b>27 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-dried Tomatoes - 97 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	"Escondidinho" of Soy Protein - 188 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Corn in Butter - 85 Kcal	Açai w/ Granola - 190 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 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	Bean Sprouts - 23 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Whole Pasta w/ Pesto Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	---	Apple - 52 kcal / Kiwi - 61 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Passion Fruit - 96 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**