



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 / MAIO 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 TER</b>	FERIADO												
<b>2 QUA</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com mussarela	Ervilha	Couve flor ao vinagrete	Pts grão de bico	Isca de frango	Bife ao molho escuro	Macarrão ao sugo	Açaí	Banana	Laranja (s/ açúcar) / Uva e Limão
<b>3 QUI</b>	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Escarola c/ tomate cereja	Ovo de codorna	Abobrinha ralada temperada com limão	PTS com tofu	Peixe ao molho de catupiry	Carne em cubos	Espinafre refogado	---	Manga e uva	Morango (s/ açúcar) / Abacaxi e Maracujá
<b>4 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com gorgonzola	Pepino	Beterraba ralada	Kibe de Pts	Filé de frango ao molho de laranja	Kibe assado	Milho na manteiga	Torta de limão	Melão	Limão (s/açúcar) / laranja e caju
<b>5 SAB</b>													
<b>6 DOM</b>													
<b>7 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho, couve e tomate em cubos	<b>Azeitonas</b>	Lentilha temperada	<b>PTS com ervas</b>	Filé de frango a pizzaiolo	Isca de carne	Macarrão parisiense	---	Tangerina e abacaxi	morango (s/açúcar) / laranja e uva
<b>8 TER</b>	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Mussarela de búfala	Maionese	Abobrinha recheada com ricota	Copa lombo	Bife grelhado	Farofa rica	---	Maçã e melancia	Caju (s/açúcar) / maracujá e abacaxi
<b>9 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate seco	Cebola em conserva	Batata bolinha	Bolinho de cenoura	Filé de coxa	Isca de carne	Brocolis refogado	Mousse de Chocolate	<b>Laranja</b>	Limão (s/açúcar) / uva e manga
<b>10 QUI</b>	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Salada cesar	<b>Palmito com tomate cereja</b>	Milho na salsa	PTS com vagem	Peixe ao molho de maracujá	Picadinho de carne	Cenoura baby	---	Mamão e uva	Laranjac/acerola (s/açúcar) / goiaba e caju
<b>11 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com laranja	Beterraba ralada	Mandioquinha temperada	Strogonoff PTS	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado	Batata chips	Getanina com creme	<b>Melão</b>	Uva(s/açúcar) / maracujá e limão
<b>12 SAB</b>													
<b>13 DOM</b>													
<b>14 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Coronel ( Repolho branco, salsão, ervilha)	<b>Ovo de codorna</b>	Abóbora japonesa	PTS com vagem	Bife grelhado	Cubos de frango ao molho vermelho	<b>Risoto de queijo</b>	---	<b>Melancia e maçã</b>	<b>Abacaxi (s/ açúcar) Laranja e caju</b>
<b>15 TER</b>	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com melão	<b>Beterraba ralada</b>	Cenoura baby com salsinha	Berinjela recheada c/ legumes	Isca de frango	Carne assada ao molho Barbecue	Virado de acelga	---	<b>Tangerina e Abacaxi</b>	Laranja (s/ açúcar) / uva e Limão
<b>16 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Couve (couve ao alho e azeite)	<b>Abobrinha ralada</b>	<b>Salada de soja</b>	Bolinho de grão de bico	Carne de panela	Isca de frango	Macarrão ao molho branco	Palha italiana	<b>Laranja</b>	<b>Morango (s/ açúcar) / Maracujá e Goiaba</b>
<b>17 QUI</b>	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Chicória com laranja	Pepino com tomate cereja	<b>Grão de bico</b>	PTS com cenoura	Peixe ao molho de limão	Bife acebolado	Pure misto	---	<b>Uva e mamão</b>	Goiaba (s/ açúcar) / Manga e Uva
<b>18 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com parmesão	<b>Rabanete ralado com vinagre</b>	<b>Brócolis</b>	Tomate recheado com ricota	<b>Bife ao molho escuro</b>	Fricassê de frango	Escarola refogada	<b>Torta de banana</b>	<b>Melão</b>	<b>Manga (s/açúcar) / laranja e Abacaxi</b>
<b>19 SAB</b>													
<b>20 DOM</b>													
<b>21 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga c/ laranja	<b>Abobrinha Refogada</b>	<b>Milho e ervilha</b>	<b>Trouxinha de repolho com legumes</b>	Cubos de carne	Filé de frango grelhado	<b>Cenoura Vick</b>	---	<b>Melancia e maçã</b>	<b>F.Vermelhas (s/açúcar) / caju e Manga</b>
<b>22 TER</b>	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com morango	Catum ( cenoura crua, atum em pedaço, salsa e cebolina e maionese)	Jiló	<b>PTS com berinjela</b>	Bife grelhado	<b>Filé de coxa</b>	<b>Macarrão ao sugo</b>	---	Tangerina e Mamão	<b>Goiaba (s/açúcar) / laranja e Uva</b>
<b>23 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor c/ passas	Beterraba ralada	<b>Abóbora japonesa</b>	<b>Batata recheada com ricota</b>	<b>Pernil agridoce</b>	Filé de frango grelhado	<b>Batata com cenoura</b>	<b>Bolo de copo de pão de mel</b>	Laranja	<b>Tangerina (s/açúcar) / abacaxi e maracujá</b>
<b>24 QUI</b>	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Pepino com hortelã	Batata doce	PTS com brocolis	Peixe ao m. mediterraneo ( tomate cereja, champignon e azeitona preta)	<b>Bife grelhado</b>	Creme de espinafre	---	Uva e Abacaxi	<b>Morango (s/açúcar)/ goiaba e Laranja</b>
<b>25 SEX</b>	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Mostarda com manga	<b>Palmito com tomate cereja</b>	<b>Feijão branco</b>	Hamburger de PTs	Hamburger	<b>Isca de frango</b>	Batata frita	Mousse de maracujá	<b>Melão</b>	<b>Abacaxi (s/açúcar) / Limão e uva</b>
<b>26 SAB</b>													
<b>27 DOM</b>													
<b>28 SEG</b>	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Tabule	Batata bolinha	PTS c/ abóbora	Cubos de carne	Filé de frango	Macarrão ao brócolis	---	Banana e laranja	<b>Acerola (s/açúcar) / caju e uva</b>
<b>29 TER</b>	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com parmesão	Fitas (cenoura e abobrinha ralada)	Chuchu mimoso	PTS c/ jardineira	Peixe grelhado	Cubos de carne	Couve flor gratinada	---	Melancia e uva	<b>Morango(s/açúcar) / manga e limão</b>
<b>30 QUA</b>	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Beterraba ralada	Di germoli (Soja c/ maçã verde fatiada e azeitona verde s/ caroço)	Bolinho de brócolis	Picanha	Isca de frango	Batata com alecrim e parmesão	logurte com calda de frutas vermelhas	Abacaxi	Laranja c/acerola (s/açúcar) uva e maracujá
<b>31 QUI</b>	FERIADO												

**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 / MAIO 2017**

	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 TUESDAY</b>	<b>HOLIDAY</b>												
<b>2 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Cheese - 80 Kcal	Pea - 55 kcal	Cauliflower w/ Vinaigrette - 23 Kcal	Soy Protein w/ Chickpeas - 140 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 kcal	"Açaí" - 190 kcal	Banana - 89 kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>3 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole c/ Cherry Tomatoes - 80 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Grated Zucchini w/ Lemon - 45 Kcal	Soy Protein w/ Tofu - 210 Kcal	Fish in Catupiry Sauce - 190 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	---	Mango - 67 kcal / Grape - 67 kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>4 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Soy Protein Kibbeh - 131 Kcal	Chicken in Orange Sauce - 211 Kcal	Kibbeh - 210 kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Melon - 27 Kcal	Lemon (no sugar) - 51 Kcal / Orange - 90 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>5 SATURDAY</b>													
<b>6 SUNDAY</b>													
<b>7 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage, Collard Green and Tomatoes - 35 Kcal	<b>Olives - 80 Kcal</b>	Lentils - 110 Kcal	<b>Soy Protein w/ herbs - 210 Kcal</b>	Chicken Pizza Style - 250 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	---	Tangerine - 50 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Orange - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>8 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Buffala Muzzarella - 230 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Pork - 230 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	---	Apple - 52 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>9 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-Dried Tomato - 97 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Potatoes - 77 Kcal	Carrot Dumpling - 110 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Chocolate Mousse - 225 Kcal	<b>Orange - 43 Kcal</b>	Lemon (no sugar) - 51 Kcal / Grape - 108 Kcal / Mnago - 112 Kcal
<b>10 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	<b>Hearts of Cherry Tomato - 28 Kcal</b>	Corn w/ Parsley - 45 Kcal	Soy Protein w/ Green Beans - 190 Kcal	Fish in passion fruit sauce - 195 Kcal	Beef Stew - 265 Kcal	Baby carrot - 32 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>11 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Orange - 50 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Seasoned "Mandioquinha" - 80 Kcal	Soy Protein Stroganoff - 124 Kcal	Meat Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	<b>Melon - 27 Kcal</b>	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 99 Kcal
<b>12 SATURDAY</b>													
<b>13 SUNDAY</b>													
<b>14 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Coronel" (cabbage, celery and peas) - 35 Kcal	<b>Quail Eggs - 170 Kcal</b>	Japanese Squash - 26 Kcal	Pod w/ soy protein - 190 kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Diced Chicken in Tomato Sauce - 210 Kcal	<b>Risotto w/ cheese - 295 Kcal</b>	---	<b>Watermelon - 24 kcal Apple - 52 kcal</b>	<b>Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Orange - 90 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal</b>
<b>15 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Melon - 30 Kcal	<b>Beet - 49 kcal</b>	Baby Carrot w/ Parsley - 32 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Roasted Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	---	<b>Tangerine - 50 kcal Pineapple - 50 kcal</b>	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal / Lemon - 99 Kcal
<b>16 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Collard Green - 32 Kcal	<b>Zucchini - 43 kcal</b>	<b>Soybean salad - 103 kcal</b>	Chickpea Dumpling - 120 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta w/ White Sauce - 219 Kcal	Fudge - 362 Kcal	<b>Orange - 43 kcal</b>	<b>Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Guava - 120 Kcal</b>
<b>17 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ orange - 35 Kcal	Cucumber w/ Cherry Tomato - 31 Kcal	<b>Chickpeas - 64 Kcal</b>	Soy Protein w/ Carrots - 130 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Mashed Potatoes / "Mandioquinha" - 100 Kcal	---	<b>Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal</b>	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>18 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	<b>Grated Radish - 16 Kcal</b>	<b>Broccoli - 45 kcal</b>	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	<b>Steak w/ dark Sauce - 250 Kcal</b>	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Escarole - 20 Kcal	<b>Banana pie - 237 kcal</b>	<b>Melon - 27 kcal</b>	<b>Mango (no sugar) - 62 Kcal / Orange - 90 Kcal / Pineapple - 53 Kcal</b>
<b>19 SATURDAY</b>													
<b>20 SUNDAY</b>													
<b>21 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	<b>Zucchini seasoned - 45 kcal</b>	<b>Corn y pea - 60 kcal</b>	<b>Stuffed cabbage w/ vegetables - 195 kcal</b>	Meat cube - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	<b>Carrot - 32 kcal</b>	---	<b>Watermelon - 24 Kcal / Apple - 52 kcal</b>	<b>Red fruits (no sugar) 70 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Mango - 112 Kcal</b>
<b>22 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 70 Kcal	"Catum" (grated carrot, tuna fish, parsley, chive and mayonnaise) - 150 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	<b>Soy protein w/ eggplant - 140 kcal</b>	Grilled Beef - 198 Kcal	<b>Rost chicken - 279 kcal</b>	<b>Pasta in sugo sauce - 370 kcal</b>	---	<b>Tangerine - 50 Kcal / Papaya - 36 Kcal</b>	<b>Guava ( no sugar)- 53 Kcal / Orange - 90 Kcal / Grape - 108 Kcal</b>
<b>23 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 25 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	<b>Japanese pumpkin - 26 kcal</b>	<b>Stuffed potato w/ cheese - 200 kcal</b>	<b>Pork in "agridoce" sauce - 130 kcal</b>	Grilled Chicken - 198 Kcal	<b>Vegetables - 45 kcal</b>	<b>"Bolo de copo de pão de mel" - 356 kcal</b>	Orange - 43 Kcal	<b>Tangerine (no sugar) - 152 Kcal / Guava - 120 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal</b>
<b>24 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Cucumber w/ Mint - 30 Kcal	Sweet potato - 112 kcal	Soy Protein w/ Broccoli - 156 Kcal	Fish in "Mediterrâneo" Sauce (cherry tomatoes, mushrooms and black olives) - 180 Kcal	<b>Grilled Beef - 198 Kcal</b>	Creamed Spinach - 174 Kcal	---	<b>Grape - 67 Kcal / Pineapple - 50 Kcal</b>	<b>Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Orange - 92 Kcal</b>
<b>25 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Mango - 100 Kcal	<b>Palm w/ cherry tomato - 30 kcal</b>	<b>White beans - 67 kcal</b>	Soy Protein Burger - 250 Kcal	Hamburguer - 196 Kcal	<b>Grilled Chicken - 198 Kcal</b>	French Fries - 312 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	<b>Melon - 27 Kcal</b>	<b>Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Grape - 108 Kcal</b>
<b>26 SATURDAY</b>													
<b>27 SUNDAY</b>													
<b>28 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Potatoes - 77 Kcal	Soy Protein w/ Pumpkin - 158 Kcal	Diced Meat - 256 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	---	Banana - 89 Kcal / Orange - 43 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>29 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Parmesan Cheese - 90 Kcal	Grated Carrot and Zucchini - 40 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Soy Protein w/ Vegetables - 145 Kcal	Grilled Fish - 123 Kcal	Diced Meat - 256 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry - 63 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>30 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	"Di Germoli" (soy, green apple and olives) - 100 Kcal	Broccoli Dumpling - 115 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Potatoes w/ Rosemary and Parmesan Cheese - 100 Kcal	Yoghurt w/ Red Fruits Syrup - 145 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Grape - 108 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>31 THURSDAY</b>	<b>HOLIDAY</b>												

**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**