



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)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 TER	FERIADO												
2 QUA	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Mussarela	Ervilha	Beterraba ralada	Ovos Cozidos	Isclas de Frango	Bife ao Molho Escuro	Macarrão ao Sugo	—	Manga e uva	Laranja (s/açúcar) e Limão
3 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Escarola c/ Tomate Cereja	Ovo de Codorna	Abobrinha Ralada Temperada com Limão	Berinjela Recheada com Queijo	Peixe ao Molho de Ervas	Isclas de Carne Grelhadas	Espinafre Refogado	Brigadeiro de colher	Melão	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
4 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula	Pepino	Lentilha	Kibe de Cenoura	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Kibe Recheado com Mussarela	Creme de Milho	—	Laranja e Kiwi	Acerola (s/açúcar) e Caju
5 SAB													
6 DOM													
7 SEG	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho, Couve e Tomate em Cubos	Azeitonas Pretas	Couve flor	Mini Hamburger de Grão de Bico	Filé de Frango a Pizzaiolo	Isca de Carne	Macarrão Parisiense	—	Tangerina e Abacaxi	Laranja (s/açúcar) e Uva
8 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Mussarela de Búfala	Maionese	Abobrinha recheada com ricota	Copa Lombo	Bife Acebolado	Farofa Rica	Torta de limão	Maçã	Caju (s/açúcar) e Maracujá
9 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Cebola em Conserva	Berinjela	Bolinho de cenoura	Stroganoff de Frango	Bife Grelhado	Batata Palha	—	Melão Orange e Uva	Manga (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
10 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Palmito com Ervilha	Mandioquinha	Troxinha de repolho com legumes	Peixe à portuguesa	Panqueca de Carne	Vagem Sauté	Mousse de Chocolate	Mamão	Laranja c/acerola (s/açúcar) e Limão
11 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Milho	Beterraba Ralada	Pizza de Mussarela	Filé de Coxa	Carne Desfiada	Brocolis Refogado	—	Melancia e Laranja	Abacaxi (s/açúcar) e Cajá
12 SAB													
13 DOM													
14 SEG	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Coronel (repolho branco, salsão, ervilha)	Homus com Pão Sirio	Abóbora Japonesa	Bolinho de grão de bico	Bife Grelhado	Cubos de Frango ao Molho Sugo	Risoto de Alho Poró	—	Melão e Ameixa	Cajú (s/açúcar) e Verde
15 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Melão	Frios Temperados	Cenoura Cozida	Omelete de Pizza	Filé de Frango Grelhado	Carne Assada	Virado de Acelga	Palha italiana	Banana	Laranja (s/açúcar) e Limão
16 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Couve (couve ao alho e azeite)	Rabanete Ralado	Abobrinha Cozida	Lasanha de Berinjela	Carne de Panela	Isclas de Frango	Macarrão ao Molho Branco	—	Manga e Maçã	Uva (s/açúcar) e Maracujá
17 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Chicória com laranja	Pepino com Tomate Cereja	Beterraba Cozida	Torta de legumes	Peixe ao Molho de Limão	Bife Acebolado	Pure de Batatas	Getanina com creme	Laranja	Goiaba (s/açúcar) e Manga
18 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com parmesão	Ratatoulie	Grão de Bico	Tomate recheado com ricota	Bife ao Molho de Champignon	Fricassê de Frango	Escarola Refogada	—	Melancia e Uva	Abacaxi (s/açúcar) e Tangerina
19 SAB													
20 DOM													
21 SEG	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga c/ laranja	Azeitona com Queijo Branco	Batata Doce	Canoa de abobrinha com mussarela	Torta Madalena	Filé de Frango Grelhado	Cenoura na Salsa	—	Melão e maçã	Acerola (s/açúcar) e Cajá
22 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Catum (cenoura crua, atum em pedaço, salsa, cebolina e maionese)	Jiló	Ovos Mexidos	Isca de carne	Pernil Agridoce	Farofa de Ovo	Bolo Prestígio	Tangerina	Laranja (s/açúcar) e Uva
23 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Beterraba ralada	Batata Bolinha	Quiche de alho poró	Bife grelhado	Isclas de Frango	Yakissoba Vegetariano	—	Mamão e Melancia	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
24 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Pepino com hortelã	Cebola Roxa Marinada	Batata Recheada com Ricota	Peixe ao M. Mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife à Milanese	Creme de Espinafre	Mousse de maracujá	Uva	Goiaba (s/açúcar) e Manga
25 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Mostarda com manga	Brócolis	Feijão Branco	Mini Hamburger de lentilha	Hamburger	Filé de Frango Grelhado	Batata Palito Assada	—	Laranja e Kiwi	Tangerina (s/açúcar) e Limão
26 SAB													
27 DOM													
28 SEG	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Tabule	Chuchu Mimoso	Panqueca de Queijo	Almondegas ao Sugo	Filé de Frango Acebolado	Macarrão com Brócolis	—	Laranja e Abacaxi	Uva (s/açúcar) e Caju
29 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com parmesão	Champignons	Cenoura Ralada	Bolinho de Arroz Integral	Peixe á Doré	Cubos de Carne	Couve flor Sauté	Iogurte com calda de frutas vermelhas	Uva	Manga (s/açúcar) e Limão
30 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Macarronese	Legumes	Lasanha de Abobrinha	Picanha	Isclas de Frango	Batata Corada	—	Manga e Melão	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Goiaba
31 QUI	FERIADO												

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 / MAIO 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
1 TUESDAY	HOLIDAY												
2 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Cheese - 80 Kcal	Pea - 55 kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 kcal	---	Mango - 67 kcal / Grape - 67 kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
3 THURSDAY	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	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 145 Kcal	Fish in Herbs Sauce - 130 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 kcal	Melon - 27 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
4 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula - 50 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Carrot Kibbeh - 116 Kcal	Chicken in Orange Sauce - 211 Kcal	Stuffed Kibbeh w/ Cheese - 210 kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Acerola (no sugar) - 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
5 SATURDAY													
6 SUNDAY													
7 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage, Collard Green and Tomatoes - 35 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Chicken Pizza Style - 250 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	---	Tangerine - 50 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
8 TUESDAY	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	Steak w/ Onions - 277 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Apple - 52 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
9 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-Dried Tomato - 97 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Carrot Dumpling - 110 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	---	Cantaloup - 27 Kcal / Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
10 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Hearts of Palm w/ Peas - 28 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Portuguese Style-Fish - 195 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Chocolate Mousse - 225 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
11 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Orange - 50 Kcal	Corn - 45 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Cheese Pizza - 250 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Shredded Beef - 141 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Watermelon - 24 Kcal / Orange - 43 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Caja - 99 Kcal
12 SATURDAY													
13 SUNDAY													
14 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Coronel" (cabbage, celery and peas) - 35 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Chickpea Dumpling - 120 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Diced Chicken in Tomato Sauce - 210 Kcal	Leek Risotto - 280 Kcal	---	Melon - 27 Kcal / Plum - 44 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Green - 96 Kcal
15 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Melon - 30 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Banana - 89 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 99 Kcal
16 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Collard Green - 32 Kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Boiled Zucchini - 45 Kcal	Eggplant Lasagna - 105 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta w/ White Sauce - 219 Kcal	---	Mango - 67 kcal / Apple - 52 kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
17 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ orange - 35 Kcal	Cucumber w/ Cherry Tomato - 31 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Mashed Potatoes - 100 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal
18 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Ratatouille (zucchini and eggplant) - 25 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Steak w/ Mushrooms Sauce - 250 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Tangerine - 96 Kcal
19 SATURDAY													
20 SUNDAY													
21 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Olives w/ Minas Style Cheese - 80 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 185 Kcal	Shepherd' Pie - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Carrot in Parsley - 32 Kcal	---	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Caja - 99 Kcal
22 TUESDAY	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	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Eggs "Farofa" - 120 Kcal	"Prestigio" Cake - 371 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Orange - 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
23 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 25 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Potatoes - 77 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Yakisoba Noodles - 170 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
24 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal	Stuffed Potato w/ Ricotta Cheese - 200 Kcal	Fish in "Mediterrâneo" Sauce (cherry tomatoes, mushrooms and black olives) - 180 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Grape - 67 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / - 120 Kcal / Mango - 112 Kcal
25 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Mango - 100 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Lentil Burger - 120 Kcal	Hamburguer - 196 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Roasted Potatoes - 100 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Tangerina (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
26 SATURDAY													
27 SUNDAY													
28 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Cheese Crepe - 160 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
29 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Parmesan Cheese - 90 Kcal	Mushrooms - 28 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Whole Wheat Rice Fritters - 230 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Diced Meat - 256 Kcal	Cauliflower - 24 Kcal	Yoghurt w/ Red Fruits Syrup - 145 Kcal	Grape - 67 Kcal	Mango - 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
30 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Pasta Salad - 150 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Potatoes - 100 Kcal	---	Mango - 67 Kcal / Melon - 27 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Guava - 120 Kcal
31 THURSDAY	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