



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 / JUNHO 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 sex</b>               | Alface           | Tomate   | Vinagrete | Cenoura ralada                    |                            |                          | *****                                   | Filé de frango grelhado            | Isca de carne acebolada           | Ervilha Sauté                  | Mousse de chocolate                | Abacaxi              | Laranja                                              |
| <b>2 sab</b>               |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>3 dom</b>               |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>4 seg</b>               | Alface crespas   | Tomate   | Vinagrete | <b>Acelga com laranja</b>         | <b>Pepino</b>              | <b>Couve flor</b>        | <b>bolinho de cenoura</b>               | Bife grelhado                      | Cubos de frango ao molho          | <b>Vagem</b>                   | _____                              | Melancia e maçã      | <b>Abacaxi(s/açúcar) Laranja e uva</b>               |
| <b>5 ter</b>               | Alface americana | Tomate   | Vinagrete | <b>Mostarda com tomate cereja</b> | Beterraba ralada           | Lentilha ao vinagreti    | Estrogonofe de PTS                      | Strogonoff de frango               | Bife grelhado                     | Batata Chips + palha           | _____                              | Banana e melão       | <b>Frutas vermelhas (s/açúcar) maracujá e goiaba</b> |
| <b>6 qua</b>               | Alface mimosa    | Tomate   | Vinagrete | Rúcula c/ manga                   | <b>Batata temperada</b>    | Abobrinha                | <b>PTS com abóbora</b>                  | Peixe ao molho de alcaparra        | Bife grelhado                     | Escarola refogada              | <b>logurte de frutas vermelhas</b> | Abacaxi              | <b>Laranja(s/açúcar) laranja e abacaxi</b>           |
| <b>7 qui</b>               | Alface roxa      | Tomate   | Vinagrete | <b>Almeirão com melão</b>         | <b>ovo de codorna</b>      | <b>Vagem temperada</b>   | Trouxinha de repolho com legumes        | <b>Kibe de forno recheado</b>      | <b>Filé de frango grelhado</b>    | <b>Milho na salsa</b>          | _____                              | Uva e mamão          | Morango(s/açúcar) caju e manga                       |
| <b>8 sex</b>               | Alface lisa      | Tomate   | Vinagrete | Salada cesar                      | Cenoura ralada             | <b>Brocolis ao alho</b>  | <b>Abobrinha com mussarela</b>          | <b>Filé de frango</b>              | Picadinho                         | <b>Rondelli 4 queijos</b>      | <b>Pavê de ouro branco</b>         | Laranja              | <b>Uva(s/açúcar) limão e uva</b>                     |
| <b>9</b>                   |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>10</b>                  |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>11 seg</b>              | Alface crespas   | Tomate   | Vinagrete | Repolho bicolor                   | Pepino com hortelã         | Soja temperada           | <b>Bolinho de cenoura</b>               | Filé de frango ao molho de laranja | <b>Isca de carne</b>              | <b>Brócolis ao alho</b>        | _____                              | Manga e maçã         | Limão(s/açúcar) Goiaba e maracujá                    |
| <b>12 ter pizza escola</b> | Alface americana | Tomate   | Vinagrete | Almeirão com passas               | Mussarela de búfala        | <b>Cenoura</b>           | <b>Trouxinha de repolho com legumes</b> | Carne de panela                    | Filé de frango grelhado           | <b>Batata com parmesão</b>     | _____                              | Uva e melão          | Abacaxi(s/açúcar) manga e limão                      |
| <b>13 qua</b>              | Alface mimosa    | Tomate   | Vinagrete | Agrião com tomate seco            | <b>Rúcula com parmesão</b> | <b>Beterraba ralada</b>  | <b>Tomate recheado com ricota</b>       | <b>Peixe ao molho vermelho</b>     | Bife grelhado                     | Risoto de alho poró            | <b>Fian de manga</b>               | Mamão                | Manga(s/açúcar) uva e caju                           |
| <b>14 qui</b>              | Alface roxa      | Tomate   | Vinagrete | Rúcula com parmesão               | <b>Pikles</b>              | Feijão branco            | <b>bolinho de brócolis</b>              | Carne desfiada                     | <b>Filé de frango grelhado</b>    | <b>Macarrão ao alho e óleo</b> | _____                              | Laranja e banana     | Laranja(s/açúcar) Abacaxi e goiaba                   |
| <b>15 sex</b>              | Alface lisa      | Tomate   | Vinagrete | Acelga com laranja                | Cebola em conserva         | <b>Abóbriinha</b>        | Berinjela recheada c/ legumes           | Bife grelhado                      | Torta de frango com massa folhada | Cenoura vick                   | <b>Beijinho</b>                    | Abacaxi              | Morango(s/açúcar) maracujá e limão                   |
| <b>16 sab</b>              |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>17 dom</b>              |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>18 seg</b>              | Alface crespas   | Tomate   | Vinagrete | Acelga com mussarela              | Champignon com mostarda    | Brocolis ao alho         | Abobrinha recheada com ricota           | Bife de panela                     | Filé de frango                    | Macarrão parisiense            | _____                              | Tangerina e melancia | Manga (s/açúcar limão e maracujá)                    |
| <b>19 ter</b>              | Alface americana | Tomate   | Vinagrete | Almeirão com tomate cereja        | Ervilha com milho          | Chuchu na salsa          | Pts com azeitonas                       | Filé de frango a milanesa          | Cubos de carne                    | Creme de milho                 | _____                              | Abacaxi e maçã       | Uva(s/açúcar) laranja e goiaba                       |
| <b>20 qua</b>              | Alface mimosa    | Tomate   | Vinagrete | Agrião c/ parmesão                | Abobrinha ralada           | Batata bolinha com ervas | PTS com beterraba                       | Peixe ao molho vermelho            | Bife grelhado                     | Espinafre refogado             | Sorvete                            | Melão                | Abacaxi com hortelã(s/açúcar) limão e uva            |
| <b>21 qui reduzido</b>     | Alface roxa      | Tomate   | Vinagrete | Rúcula c/ manga                   | Pepino                     | Cheddar fatiado          | Bolinho de brocolis                     | hamburguer ou hot dog              | Frango grelhado ou bife           | Batata frita                   | _____                              | Uva e mamão          | Maracujá(s/açúcar) Goiaba e abacaxi                  |
| <b>22 sex churrasc</b>     | Alface lisa      | Tomate   | Vinagrete | Abóbora japonesa                  |                            |                          | *****                                   | Filé de frango ao molho laranja    | Isca de carne                     | Jardineira de legumes          | Mousse de maracujá                 | Banana               | Manga                                                |
| <b>23 sab</b>              |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>24 dom</b>              |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |
| <b>25 seg</b>              | Alface crespas   | Tomate   | Vinagrete | Cenoura baby                      |                            |                          |                                         | Bife grelhado                      | Frango ensopado                   | Macarrão alho e óleo           | _____                              | Laranja e maçã       | Laranja                                              |
| <b>26 ter</b>              | Alface americana | Tomate   | Vinagrete | Buquê misto                       |                            |                          |                                         | Peixe assado                       | Bife grelhado                     | Brocolis ao alho               | _____                              | Melancia e uva       | Limão                                                |
| <b>27 qua</b>              | Alface mimosa    | Tomate   | Vinagrete | Milho com ervilha                 |                            |                          |                                         | Fricassê de frango                 | Bife acebolado                    | Batata frita                   | Brigadeiro de colher               | Melão                | Manga                                                |
| <b>28 qui</b>              | Alface roxa      | Tomate   | Vinagrete | Beterraba ralada                  |                            |                          |                                         | Filé de frango                     | Carne de panela                   | Cenoura refogada               | _____                              | Abacaxi e banana     | Uva                                                  |
| <b>29 sex</b>              | Alface lisa      | Tomate   | Vinagrete | Picles                            |                            |                          |                                         | Costela                            | Filé de frango                    | Mandioca                       | Danoninho caseiro                  | Mamão                | Maracujá                                             |
| <b>30 sab</b>              |                  |          |           |                                   |                            |                          |                                         |                                    |                                   |                                |                                    |                      |                                                      |

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** 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 / JUNHO 2018**

|    | Salada 1                  | Salada 2         | Salada 3               | Salada 4 (alunos e                         | Salada 5 (alunos e                   | Salada 6 (prof)                              | PTS                                           | Prato I (P. Principal)             | Prato II (Opção)                                         | Prato III (Guarnição)                                    | Sobremesa                         | Fruta                                      | Suco                                                                      |
|----|---------------------------|------------------|------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Grated Carrot - 32 Kcal                    |                                      |                                              | ***                                           | Grilled Chicken - 198 Kcal         | Meat w/ Onions - 277 Kcal                                | Peas - 55 Kcal                                           | Chocolate Mousse - 225 Kcal       | Pineapple - 50 Kcal                        | Orange (no sugar) - 58 Kcal                                               |
| 2  |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 3  |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 4  | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | <b>Chard w/orange</b>                      | <b>Cucumber</b>                      | <b>Cauliflower</b>                           | <b>carrot cake</b>                            | Grilled Steak - 198 Kcal           | Diced Chicken in Sauce - 190 Kcal                        | <b>Pod</b>                                               | _____                             | Watermelon - 24 Kcal/ Apple - 50 Kcal      | <b>pinapple(no sugar) orange and grape</b>                                |
| 5  | Iceberg Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | <b>Mustard with cherry tomato</b>          | Grated Beet - 49 Kcal                | Lentil w/ Vinaigrette - 110 Kcal             | Soy Protein Stroganoff - 124 Kcal             | Chicken Stroganoff - 152 Kcal      | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Potato Chips - 146 Kcal / Shoestring Potatoes - 146 Kcal | _____                             | Banana - 89 Kcal / Melon - 24 Kcal         | <b>red fruits (no sugar) fruit passion and guava</b>                      |
| 6  | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Mango - 75 Kcal                 | <b>Potato</b>                        | Zucchini - 45 Kcal                           | <b>PTS w/ pumpkin</b>                         | Fish w/ Caper Sauce - 190 Kcal     | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Escarole - 20 Kcal                                       | <b>yogurt with red fruits</b>     | Pineapple - 50 Kcal                        | <b>Orange (no sugar) orangeand pineapple</b>                              |
| 7  | Purple Lettuce - 14 Kcal  | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | <b>Almeirao w/ melon</b>                   | <b>Quail eggs</b>                    | <b>Pod</b>                                   | Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal       | <b>oven kibe stuffed</b>           | <b>grilled chicken</b>                                   | <b>corn in the parsley</b>                               | _____                             | Grape - 67 Kcal / Papaya - 36 Kcal         | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Mango - 112 Kcal |
| 8  | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cesar Salad - 60 Kcal                      | Grated Carrot - 32 Kcal              | <b>Broccoli w/garlic</b>                     | <b>Zucchini w/ mozzarella</b>                 | <b>grilled chicken</b>             | Beef Stew - 265 Kcal                                     | <b>pasta</b>                                             | <b>bonbon pave</b>                | Orange - 43 Kcal                           | <b>Grape (no sugar) lemon and grape</b>                                   |
| 9  |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 10 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 11 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Cabbage w/ Vinaigrette - 150 Kcal          | Cucumber w/ Mint - 30 Kcal           | <b>"Bolinho de cenoura- 89 kcal"</b>         | Soy Protein Hamburger - 250 Kcal              | <b>Grilled meat - 147kcal</b>      | <b>Broccoli w/garlic - 34kcal</b>                        | Potato w/ Parmesan Cheese - 100 Kcal                     | _____                             | Mango 67 - Kcal/ Apple - 50 Kcal           | Lemon (no sugar) 51 Kcal / Guava - 120 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal      |
| 12 | Iceberg Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Spadona Chicory w/ Raisins - 75 Kcal       | <b>Carrots -32 Kcal</b>              | <b>Stuffed cabbage w/vegetables -195kcal</b> | Soy Protein w/ Herbs - 196 Kcal               | Pan-Broiled Meat - 175 Kcal        | <b>Potato - 77kcal</b>                                   | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal                             | _____                             | Grape - 67 Kcal / Melon - 24 Kcal          | Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal         |
| 13 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | <b>Aragula w/parmesan- 50kcal</b>          | <b>Eggplant -49kcal</b>              | <b>Tomate recheado com ricota -156kcal</b>   | <b>Fish in red sauce 130kcal</b>              | Grilled Salmon - 208 Kcal          | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Hearts of Palm Risotto - 295 Kcal                        | <b>"Flan de manga" - 46,2kcal</b> | Papaya - 36 Kcal                           | Mango (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal      |
| 14 | Purple Lettuce - 14 Kcal  | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | <b>Pikles -12kcal</b>                      | Grated Beet - 49 Kcal                | <b>"Bolinho de Brócolis" - 55 Kcal</b>       | Carrot Dumpling- 120 Kcal                     | Shedded Beef - 141 Kcal            | <b>Grilled Chicken - 147 Kcal</b>                        | <b>Macarrão ao alho e óleo - 371 kcal</b>                | _____                             | Orange - 43 Kcal / Banana - 89 Kcal        | Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Guava -120 Kcal         |
| 15 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal            | <b>Zucchini seasoned- 26kcal</b>     | Chicken "Salpicão" - 120 Kcal                | Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal      | Grilled Steak - 198 Kcal           | Puff Pstry Chicken Pie - 190 Kcal                        | Carrot - 32 Kcal                                         | <b>"Beijinho" - 105kcal</b>       | Pineapple - 50 Kcal                        | Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 96 Kcal |
| 16 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 17 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 18 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Swiss Chard w/ Cheese - 70 Kcal            | Mushrooms w/ Mustard Sauce - 79 Kcal | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal                 | Stuffed Zucchini w/ Ricotta Cheese - 120 Kcal | Pan-Broiled Beef - 175 Kcal        | Grilled Chicken - 147 Kcal                               | Parisian Pasta - 136 kcal                                | _____                             | Tangerine - 50 kcal / Watermelon - 24 Kcal | Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal      |
| 19 | Iceberg Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Spadona Chicory w/ Cherry Tomato - 45 Kcal | Peas w/ Corn - 60 Kcal               | Chayote w/ Parsley - 19 Kcal                 | Soy Protein w/ Olives - 236 Kcal              | Breaded Chicken - 250 Kcal         | Diced Beef - 220 Kcal                                    | Creamed Corn - 174 Kcal                                  | _____                             | Pineapple - 52 Kcal / Apple - 50 Kcal      | Grape (no sugar) - 51 Kcal / Orange - 90 Kcal / Guava -120 Kcal           |
| 20 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal    | Grated Zucchini - 45 Kcal            | Potato w/ Herbs - 77 Kcal                    | Soy Protein w/ Beets - 195 Kcal               | Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal    | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Spinach - 23 Kcal                                        | Ice Cream - 207 Kcal              | Melon - 24 Kcal                            | Pineapple w/ Mint (no sugar) 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal / Grape -108 Kcal  |
| 21 | Purple Lettuce - 14 Kcal  | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Arugula w/ Mango - 75 Kcal                 | Cucumber - 30 Kcal                   | Sliced Cheddar - 402 Kcal                    | Broccoli Dumpling - 125 Kcal                  | Hamburger or Hot Dog - 290 Kcal    | Grilled Steak - 198 Kcal / or Grilled Chicken - 198 Kcal | French Fries - 312 Kcal                                  | _____                             | Grape - 67 Kcal / Melon - 24 Kcal          | Passion Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Guava 120 Kcal / Pineapple - 96 Kcal |
| 22 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Japanese Squash - 26 Kcal                  |                                      |                                              | ***                                           | Chicken in Orange Sauce - 190 Kcal | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Vegetables - 45 Kcal                                     | Passion Fruit Mousse - 217 Kcal   | Banana - 89 Kcal                           | Mango - 112 Kcal                                                          |
| 23 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 24 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |
| 25 | Iceberg Lettuce - 14 Kcal | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Baby Carrot - 32 Kcal                      |                                      |                                              |                                               | Grilled Steak - 198 Kcal           | Chicken w/ Sauce - 190 Kcal                              | Pasta w/ Garlic - 220 Kcal                               | _____                             | Orange - 43 Kcal / Apple - 50 Kcal         | Orange - 58 Kcal                                                          |
| 26 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Broccoli and Cauliflower - 34 Kcal         |                                      |                                              |                                               | Baked Fish - 130 Kcal              | Grilled Steak - 198 Kcal                                 | Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal                             | _____                             | Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal     | Lemon - 96 Kcal                                                           |
| 27 | Purple Lettuce - 14 Kcal  | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Corn w/ Peas - 60 Kcal                     |                                      |                                              |                                               | Chicken "Fricassé" - 322 Kcal      | Steak w/ Onions - 277 Kcal                               | French Fries - 312 Kcal                                  | Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal     | Melon - 24 Kcal                            | Mango - 112 Kcal                                                          |
| 28 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Grated Beet - 49 Kcal                      |                                      |                                              |                                               | Grilled Chicken - 147 Kcal         | Pan-Broiled Meat - 175 Kcal                              | Carrot - 32 Kcal                                         | _____                             | Pineapple - 52 Kcal / Banana - 89 Kcal     | Grape - 108 Kcal                                                          |
| 29 | Lettuce - 14 Kcal         | Tomato - 18 Kcal | Vinaigrette - 219 Kcal | Pickles - 12 Kcal                          |                                      |                                              |                                               | Bovine Rib - 254 Kcal              | Grilled Chicken - 147 Kcal                               | Manioc - 159 Kcal                                        | "Danoninho Caseiro" - 82 Kcal     | Papaya - 36 Kcal                           | Passion Fruit - 96 Kcal                                                   |
| 30 |                           |                  |                        |                                            |                                      |                                              |                                               |                                    |                                                          |                                                          |                                   |                                            |                                                                           |

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO:** Mirella Naranjo

**IMPORTANTE:** Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos

**Valores kcal de referência por 100g de alimento**