



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
1 sex	FERIADO												
2 sab													
3 dom													
4 seg	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Mostarda com tomate cereja	Abobrinha Ralada	Lentilha	Ovos Cozidos	Picanha	Isclas de Frango Grelhadas	Seleta de Legumes	_____	Melão e Ameixa	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
5 ter	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Beterraba Ralada	Milho	Torta de Legumes com Queijo	Strogonoff de Frango	Bife Brelhado	Batata Palha	Pavê de Ouro Branco	Maçã	Laranja (s/açúcar) e Caju
6 qua	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Ovo de codorna	Batata Doce	Risoto de Alho Poró	Isclas de Peixe á Doré	Picadinho	Escarola Refogada	_____	Abacaxi e Goiaba	Uva (s/açúcar) e Cajá
7 qui	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Abacaxi	Feijão Fradinho	Berinjela	Trouxinha de Repolho com Legumes	Lombo ao Forno	Isclas de Carne Grelhadas	Virado de Couve	Beijinho	Melancia	Manga (s/açúcar) e Caju
8 sex	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Cenoura Ralada	Palmito com tomate cereja	Cuscuz de Legumes	Frango Assado	Almondegas	Macarrão ao Molho Branco	_____	Tangerina e Uva	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Limão
9													
10													
11 seg	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Pepino	Azeitonas Pretas	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Panqueca de Carne ao Sugo	Vagem Sauté	_____	Melancia e Laranja	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá
12 ter	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Manga	Mussarela de Búfala	Legumes	Abobrinha Recheada com Queijo	Carne de Panela	Filé de Frango Grelhado	Brocolis ao Alho	Gelatina com creme	Banana	Manga (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
13 qua	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate seco	Mandioquinha	Hommus com pão sírio	Bolinho de Cenoura	Salmão ao Molho de Ervas	Bife Acebolado	Risoto de Alho Poró	_____	Mamão e Abacaxi	Laranja (s/açúcar) e Caju
14 qui	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Beterraba Cozida	Feijão Branco	Ovos Mexidos	Carne Assada	Isclas de Frango Grelhadas	Macarrão ao Sugo	Rocambole de doce de leite	Maçã	Acerola (s/açúcar) e Limão
15 sex	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Cebola em Conserva	Salpicão de Frango	Pizza Marguerita	Bife grelhado	Torta de Frango	Cenoura com Ervilhas	_____	Melão e Manga	Uva (s/açúcar) e Tangerina
16 sab													
17 dom													
18 seg	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Champignon com mostarda	Brocolis	Berinjela recheada com Legumes	Bife de Panela	Filé de Frango Grelhado	Macarrão Parisiense	_____	Kivi e Melancia	Manga (s/açúcar) e Verde
19 ter	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate cereja	Abóbora Japonesa	Azeitonas Verdes	Lasanha de Abobrinha	Filé de Frango a milanesa	Cubos de Carne	Creme de Milho	Açaí com granola	Banana	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
20 qua	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião c/ parmesão	Cenoura Cozida	Batata bolinha com ervas	Mini Hamburguer de Lentilha	Peixe ao Molho Vermelho	Bife Grelhado	Espinafre Refogado	_____	Melão e Uva	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
21 qui	FÉRIAS												
22 sex	FÉRIAS												
23 sab													
24 dom													
25 seg	FÉRIAS												
26 ter	FÉRIAS												
27 qua	FÉRIAS												
28 qui	FÉRIAS												
29 sex	FÉRIAS												
30 sab													

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.



CARDÁPIO ALMOÇO / JUNHO 2018

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 6 (prof)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1	HOLIDAY												
2	HOLIDAY												
3	HOLIDAY												
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ Cherry Tomatoes - 66 Kcal	Grated Zucchini - 45 Kcal	Lentil - 110 Kcal	Boiled Eggs - 155 kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Melon - 24 Kcal/ Plum - 44 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
5	Iceberg Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Corn - 45 Kcal	Vegetables and Cheese Pie - 195 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	White Gold Trifle - 200 Kcal	Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) - 99 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
6	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 75 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Beef Stew - 265 Kcal	Escarole - 20 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Guava - 43 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
7	Purple Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Pineapple - 65 Kcal	Black-eyed - 78 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Roasted Pork Loin - 125 kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Coolard Green "Virado" - 117 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) - 212 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Ceasar Salad - 60 Kcal	Grated Carrot - 32 Kcal	Hearts of Palm - w/ Cherry Tomato - 30 Kcal	Vegetables Couscous - 176 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Pasta w/ White Sauce - 136 Kcal	_____	Tangerine - 50 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) - 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
9	HOLIDAY												
10	HOLIDAY												
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Chicken in Orange Sauce - 190 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal/ Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal
12	Iceberg Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Mango - 85 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
13	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Sun dried Tomato - 97 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Carrot Dumpling- 120 Kcal	Grilled Salmon - 208 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
14	Purple Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Boiled Beet - 49 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Roulad of "Doce de Leite" - 217 Kcal	Apple - 52 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Chicken "Salpicão" - 120 Kcal	Margherita Pizza - 252 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Chicken Pie - 190 Kcal	Carrot w/ Peas - 32 Kcal	_____	Melon - 24 Kcal / Mango - 67 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Tangerina - 96 Kcal
16	HOLIDAY												
17	HOLIDAY												
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Mushrooms w/ Mustard Sauce - 79 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Pan-Broiled Beef - 175 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Parisian Pasta - 136 kcal	_____	Kiwi - 61 kcal / Watermelon - 24 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Green - 98 Kcal
19	Iceberg Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Diced Beef - 220 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	Açai w/ Granola - 190 Kcal	Banana - 89 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Guava -120 Kcal
20	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Potato w/ Herbs - 77 Kcal	Lentil Burger - 120 Kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	_____	Melon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
21	HALF TERM												
22	HOLIDAY												
23	HOLIDAY												
24	HOLIDAY												
25	HOLIDAY												
26	HOLIDAY												
27	HOLIDAY												
28	HOLIDAY												
29	HOLIDAY												
30	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