



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 /AGOSTO 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
01 QUA	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Tabule de frutas secas	Cenoura cozida	Cuscuz a Paulista	Strogonoff de carne	Filé de Frango grelhado	Batata palha	Cheesecake de frutas vermelhas	Mamão	Uva (açúcar) Laranja e Abacaxi
02 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Tomate seco	Ovos de codorna	Batata Bolinha temperada	Torta de Legumes	Bife grelhado	Lombo agridoce	Farofa rica	_____	Laranja e Uva	Abacaxi c/Hortelã (sem açúcar) Goiaba e Maracujá
03 SEX	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Salada cesar	Beterraba ralada	Grão de bico	Quiche ao alho poró	Peixe ao molho de Alcaparras	Bife acebolado	Brócolis ao alho	Beijinho	Melancia	Acerola (sem açúcar) Manga e Uva
04 SAB													
05 DOM													
06 SEG	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Tomate seco	Macarrão a primavera	Beterraba ralada	Bolinho de Brócolis	Kibe recheado	Filé de Frango	Cenoura baby	_____	Melancia e Maçã	Cajá (sem açúcar) Maracujá e Uva
07 TER	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja/ Ervilha/ Abóbora			Batata recheada com Queijo/Fricassê de Frango		Bife grelhado	Ratatouille	_____	Abacaxi e Tangerina	Tangerina (s/açúcar) Laranja e Goiaba
08 QUA	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Repolho com passas/ Catum/ Batata doce			Cuscuz marroquino/Filé de frango a milanesa		Carne assada	Creme de Milho	Bolo de copo de Cenoura	Mamão	Abacaxi (sem açúcar) Maracujá e Caju
09 QUI	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Agião com Tomate cereja/ Azeitonas pretas/ Brócolis			Abóbriinha recheada/Bife de panela		Filé de coxa grelhada	Macarrão ao sugo	_____	Laranja e Banana	Morango (sem açúcar) Manga e Limão
10 SEX	Alface crespa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga/ Pepino com Hortelã/ Palmito com Milho			Berinjela recheada com Legumes/Salmão ao molho de ervas		Isca de carne grelhada	Batata com parmesão	Torta de Limão	Melão	Laranja (sem açúcar) Uva e Manga
11 SAB													
12 DOM													
13 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Laranja/Beterraba ralada/ Chuchu Mimoso			Tomate recheado com ricota/ Bife acebolado		Torta de Frango	Cenoura vick	_____	Mamão e Maçã	Laranja (sem açúcar) Caju e Uva
14 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Melão/Erva doce com Laranja/ Batata com Mostarda			Troxinha de repolho com legumes/Carne assada ao molho escuro		Isca de Frango	Sufê verde	_____	Uva e Melão	Morango (s/açúcar) Laranja e Goiaba
15 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Manga/Abóbriinha ralada ao molho de Limão			Bolinho de Cenoura/ Carne em cubos		Peixe ao molho de Limão	Batata doce assada	Beijinho	Abacaxi	Abacaxi c/Hortelã (sem açúcar) Manga e Limão
16 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Cebola roxa/ Pepino com gergelim preto/Abóbora japonesa			Quiche de cebola/Pernil ao molho de Limão		Bife acebolado	Virado de acelga	_____	Melancia e Tangerina	Manga (s/ açúcar) Uva/Maracujá
17 SEX	Alface c/ Agrião	Tomate	Ervilha	Acelga com Kiwi/ Azeitonas/ Ratatouille			Torta de Queijo/Filé de coxa		Yakissoba de carne	Escarola refogada	Açaí com leite condensado	Banana	Abacaxi (s/açúcar) Manga e Caju
18 SAB													
19 DOM													
20 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura Baby			Filé de frango		Carne assada	Pure de batata	_____	Banana	Maracujá
21 TER	Alface	Tomate	Vinagrete										
22 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete										
23 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Abóbriinha ao molho pesto	_____	_____	_____	Frango assado	Bife grelhado	Brócolis ao alho	_____	Melancia e maçã	Laranja
24 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate cereja	Batata bolinha c/ervas	Catum (cenoura ralada, atum e maionese)	Tomate recheado com ricota	Filé de coxa com crosta de ervas	Bife acebolado	Festival de massa (_____	Mamão e Banana	Manga (s/ açúcar) Uva/Limão
25 SAB													
26 DOM													
27 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Pepino com gergelim preto	Mussarela de búfala com tomate cereja	Troxinha de repolho com legumes	Carne assada ao próprio molho	Isca de frango grelhada	Sufê de queijo	Brownie com sorvete de creme	Tangerina	Uva(s/açúcar) Laranja e Uva
28 TER	Alface	Tomate	Vinagrete										
29 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete										
30 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de alface	Abobrinha cozida temperada	Cenoura ralada	Torta de legumes	Strogonoff de carne	Filé de frango grelhado	Batata palha	_____	Maçã e Melão	Tangerina (s/açúcar) uva e Laranja
31 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula co manga	Palmito com tomate cereja	Beterraba ralada	Cuscuz marroquino	Bife grelhado ao molho de azeitonas	Omelete de forno	Cenoura baby	_____	Melancia e Uva	Morango (s/açúcar) Maracujá e goiaba

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Priscila Narcizo

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 / AGOSTO 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 QUA	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Chard w/orange -35kcal/ "Tabule de frutas secas" - 144 Kcal / "Cenoura cozida" - 82 Kcal			"Cuscuz a Paulista" - 142 Kcal / Beef stroganoff -166 Kcal		Grilled chicken -147 Kcal	"Batata palha" - 146 Kcal	Cheescake with red fruits - 251 Kcal	Papaya 36kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal/ Orange 92 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal
2 QUI	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Aragula w/dried tomatoes - 45 Kcal	Quail eggs - 170 Kcal	Potato - 77 Kcal	"Torta de Legumes" - 195 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	"Lombo agridoce" - 130 Kcal	"Farofa rica" - 160 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal/ Grape - 67 Kcal	Pineapple w/ mint (no sugar) - 43 Kcal/ Guava - 120 Kcal/ Fruit passion - 96 Kcal
3 SEX	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cesar salad - 60 Kcal	Beet - 49 Kcal	Chickpea - 64 Kcal	"Quiche ao alho poró" - 306 Kcal	Fish incapers sauce - 190 Kcal	Steak with onions - 277 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	"Beijinho" - 105 Kcal	Watermelon - 24Kcal	"Acerola "(no sugar) - 32 Kcal/ Mango - 112 Kcal/ Grape - 108 Kcal
4 SAB													
5 DOM													
6 SEG	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Acelga com Tomate seco" - 19 Kcal	Pasta - 111 Kcal	Beet - 32 Kcal	Bolinho de Brócolis	"Kibe recheado" - 136 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Bbay carrot - 32 Kcal	_____	Watermelon - 24Kcal/ Apple - 52 Kcal	"Cajá" (no sugar) - 60Kcal/ Fruit passion - 96 Kcal/ Grape - 108 Kcal
7 TER	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Almeirão w/ Orange - 65 Kcal/ Pea- 55 Kcal/ Japanese pumpkin - 26 Kcal			"Batata recheada com Queijo" - 288 Kcal/" Fricassê de Frango" - 322 Kcal		Grilled Meat - 198 Kcal	Ratatouille - n25 Kcal	_____	Pineapple - 50Kcal/ Tangerine - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) - 152 Kcal/ Orange - 92 Kcal/ Guava - 120 Kcal
8 QUA	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cabbage w/ raisins - 30 Kcal/ "Catum" - 130Kcal /Sweet Potato - 77 Kcal			"Cuscuz marroquino" - 176 Kcal/Breaded Chicken - 250 Kcal		Diced Meat - 130 Kcal	Corn cream -174 Kcal	"Bolo de copo de Cenoura" - 333 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal/ Fruit passion - 96 Kcal/ Cashew-99 Kcal
9 QUI	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ dried Tomato - 23 Kcal/Black Olives - 80Kcal/ Broccoli - 49 Kcal			"Abóbriha recheada" - 103 Kcal/"Bife de panela" - 175 Kcal		"Filé de coxa grelhada" - 136 Kcal	"Macarrão ao sugo" - 274Kcal	_____	Orange - 43 Kcal/"Banana" - 89Kcal	Strawberry (no sugar) - /Mango - 112 Kcal/ Lemon - 96 Kcal
10 SEX	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Rúcula com Manga" - 113 Kcal/ Cucumber w/Mint - 30 Kcal/ "Palmito com Milho" - 39 Kcal			"Berinjela recheada com Legumes" - 180Kcal/"Salmão ao molho de ervas" - 197 Kcal		Grilled Meat - 198 Kcal	"Batata com parmesão" - 262Kcal	Lemon pie - 210 Kcal	Melon - 27Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal/ Grape - 108 Kcal/ Mango - 112 Kcal
11 SAB													
12 DOM													
13 SEG	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Mostarda com Laranja" - 137 Kcal /Beet - 49 Kcal/ Chayote - 19 Kcal			Tomato stuffed with ricota - 156 Kcal/		"Torta de Frango" - 148 Kcal	Carrot - 32 Kcal	_____	Papaya -36 Kcal/ Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal/ Cashew - 99 Kcal/ Grape - 108 Kcal
14 TER	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Almeirão com Melão" - 26Kcal/"Erva doce com Laranja" - 24Kcal / Potato w/mustard - 77 Kcal			"Troxinha de repolho com legumes" - 36 Kcal/ "Carne assada ao molho escuro" - 198 Kcal		Grilled Chicken - 187 Kcal	"Suflê verde" - 125 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal/Melon - 27 Kcal	Strawberry (no sugar) - 63 Kcal/ Orange - 92 Kcal/ Guava - 120 Kcal
15 QUA	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Endive w/Mango - 85 Kcal/"Abóbriha ralada ao molho de Limão" - 40Kcal			"Bolinho de Cenoura" - 89 Kcal/ Meat cube - 220 Kcal		"Peixe ao molho de Limão" - 190 Kcal	"Batata doce assada" - 103 Kcal	"Beijinho" - 105 Kcal	Pineapple - 50Kcal	Pineapple w/mint (no sugar) - 43 Kcal/ Mango - 112 Kcal/ Lemon - 96 Kcal
16 QUI	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Chicória com Cebola roxa" - 45 Kcal/ Cucumber w/ black herbs - 32 Kcal/ Japanese pumpkin - 26 Kcal			"Quiche de cebola" - 252 Kcal/Pork in lemon sauce - 230 Kcal		Steak with onions - 277 Kcal	Turned chard - 117 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal/ Grape - 108 Kcal/ fruit passion - 96 Kcal
17 SEX	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Pea - 55Kcal	"Acelga com Kiwi" - 38Kcal/ Olives - 80 Kcal/ Ratatouille - 25Kcal			"Torta de Queijo" - 242 Kcal/ Rost chicken - 279 Kcal		"Yakissoba de carne" - 270 Kcal	Braised endive - 20 Kcal	Açaí w/granola and condensed milk - 190 Kcal	"Banana" - 89 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal/ Mango - 112 Kcal/Cashew - 99 Kcal
18 SAB													
19 DOM													
20 SEG	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
21 TER	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
22 QUA	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
23 QUI	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Abóbriha ao molho pesto" - 160kcal				Roast chicken-279kcal	Grilled meat 198kcal	Broccoli -34kcal	_____	Watermelon 24kcal	Orange 92 kcal
24 SEX	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Almeirão com tomate cereja" - 40kcal		"Catum (cenoura ralada, atum e maionese)" - 130kcal	Tomato stuffed with ricota-156kcal	"Filé de coxa com crosta de ervas"125kcal	Steak with onion - 277kcal	"Festival de massa" 150kcal	Truffle - 250kcal	Papaya 36kcal/Banana - 89 kcal	Mango(no sugar) - 62Kcal Grape - 108Kcal/Lemon - 96Kcal
25 SAB													
26 DOM													
27 SEG	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	chard w/orange - 35kcal	cucumber w/herbs -32kcal	buffala mozzarella with cherry tomato -230kcal	Troxinha de repolho com legumes	"Carne assada ao próprio molho"198kcal	Grilled chicken - 187kcal	"Suflê de queijo"-249kcal	_____	Tangerine -50kcal	Grape(no sugar) -51kcal Orange 92kcal e Grape -108kcal
28 TER	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
29 QUA	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
30 QUI	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										
31 SEX	Letucce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal										

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Priscila Narcizo

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento