



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	Salada 5	Salada 6	VEGETARIANO	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Tabule	Batata Bolinha Temperada	Mini Hamburger de Grão de Bico	Peixe ao Molho de Catupiry	Isca de Carne Grelhada	Brocolis ao Alho	Cheesecake de frutas vermelhas	Mamão	Acerola (s/açúcar) e Abacaxi
2 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Tomate Seco	Ovos de Codorna	Cenoura Cozida	Abobrinha Recheada com Queijo	Bife Grelhado	Lombo Agriçoce	Farofa Rica	_____	Laranja e Uva	Manga (s/açúcar) e Caju
3 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Beterraba Ralada	Grão de Bico	Quiche de Alho Poró	Carne em Cubos	Filé de Frango Grelhado	Macarrão ao Molho Parisiense	Beijinho	Melancia	Laranja (s/açúcar) e Uva
4 SÁB													
5 Dom													
6 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Tomate Seco	Macarrão à Primavera	Palmito Temperado	Bolinho de Brócolis	Fricassê de Frango	Bife Grelhado	Cenoura Saute	_____	Melão Orange e Maçã	Abacaxi c/ Hortelã (s/açúcar) e Maracujá
7 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Ervilha Congelada	Abóbora	Batata Recheada com Queijo	Kibe de Forno Recheado	Filé de Frango Grelhado	Batata Sauté	_____	Abacaxi e Tangerina	Manga (s/açúcar) e Goiaba
8 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Passas	Catum (cenoura, atum e maionese)	Batata Doce	Torta de Pizza	Frango à Milanesa	Lagarto Assado	Creme de Milho	Torta de Limão	Mamão	Laranja (s/açúcar) e Uva
9 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Cereja	Azeitonas Preta	Brócolis	Cuscuz de Legumes	Bife de Panela	Filé de Coxa	Macarrão ao Alho e Óleo	_____	Laranja e Uva	Cajá (s/açúcar) e Limão
10 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Picles	Couve Flor	Berinjela Recheada de Legumes	Salmão ao Molho de Ervas	Isca de Carne Grelhada	Risoto de Alho Poró	Carolina de Doce de Leite	Banana	Acerola (s/açúcar) e Caju
11 Sáb													
12 Dom													
13 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Laranja	Beterraba Ralada	Batata com Mostarda	Tomate Recheado com Ricota Temperada	Carne Assada ao Molho Escuro	Torta de Frango	Escarola Refogada	_____	Mamão e Maçã	Tangerina (s/açúcar) e Uva
14 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Melão	Erva doce com Laranja	Chuchu	Trouxinha de Repolho com Legumes	Stroganoff de Carne	Isca de Frango	Batata Palha	_____	Uva e Manga	Laranja (s/açúcar) e Abacaxi
15 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Abacaxi	Cenoura com Passas	Moyashi ao Vinagreti	Mini Hamburger de Lentilha	Filé de coxa	Almôndegas	Macarrão ao Sugo	Gelatina com Creme	Abacaxi	Manga (s/açúcar) e Limão
16 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Cebola Roxa	Pepino com Iogurte	Ratauille (Abobrinha, berinjela, cebola e pimentão)	Torta de Legumes	Pernil ao Molho de Limão	Bife Acebolado	Virado de Acelga	_____	Melancia e Tangerina	Acerola (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
17 Sex	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Kani	Ovo de Codorna	Seleta de Legumes	Moqueca de Abobrinha	Panqueca de Carne ao Sugo	Peixe ao Forno	Milho na Manteiga	Açai com Leite Condensado	Banana	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá
18 Sáb													
19 Dom													
20 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Abacaxi	Lentilha	Palmito	Kibe de Abóbora	Bife à Pizzaiollo	Isca de Frango	Mandioquinha	_____	Melancia e Uva	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Limão
21 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Cereja	Champignon com Mostarda	Abobrinha Cozida	Yakissoba de Legumes	Escondidinho de Carne	Filé de Frango	Ratatouille	_____	Mamão e Banana	Uva (s/açúcar) e Caju
22 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Morango	Mussarela de Bufála com Tomate Cereja e Manjeriçao	Quiabo	Stroganoff de Palmito	Carne de Panela	Isca de Frango Crocante	Couve Refogada	Pavê de Bombom	Melão	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
23 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Pate de Atum com Pão Italiano	Beterraba Cozida	Quiche de Queijo	Isca de Peixe à Doré	Bife Grelhado	Purê de Batatas	_____	Laranja e Abacaxi	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá
24 Sex	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Laranja	Milho	Brocolis	Ovos Cozidos	Filé Mignon	Filé de Frango	Conchiglione Quatro Queijos	Brownie com Sorvete	Goiaba	Cajá (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
25 Sáb													
26 Dom													
27 Seg	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Passas	Frios	Vagem	Bolinho de Arroz Integral	Stroganoff de Frango	Bife Grelhado	Batata Chips	_____	Melancia e Banana	Manga (s/açúcar) e Limão
28 Ter	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Melão	Pepino c/ Hortelã	Cenoura Baby	Ovos Mexidos	Frango Assado	Carne de Panela	Macarrão com Brócolis	_____	Tangerina e Melão	Cajá (sem açúcar) e Abacaxi
29 Qua	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Manga	Mandioquinha	Azeitona Verde	Pimentão Recheado com Legumes	Lombo Assado	Isca de Carne Grelhada	Farofa de Ovo	Bolo de Pote de Leite Ninho	Maçã	Tangerina (s/açúcar) e Caju
30 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Salpicão	Feijão Branco	Lasanha de Abobrinha	File de Frango	Lasanha a Bolanhesa	Legumes Sauté	_____	Abacaxi e Mamão	Laranja (s/açúcar) e Uva
31 sex	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Laranja	Berinjela	Carpaccio de Abobrinha ao Pesto	Pizza Marguerita	Bife Acebolado	Isca de Frango ao Molho de Mostrada	Espinafre Refogado	Brigadeiro de colher	Uva	Goiaba (s/açúcar) e Maracujá

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Priscila Narcizo 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 / AGOSTO 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	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Seasoned Potatoes - 77 Kcal	Chickpeas Burger - 125 Kcal	Fish in Catupiry Sauce - 160 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Cheesecake w/ Red Berries - 251 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal
2	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Sun-dried Tomatoes - 45 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sweet and Sour Pork Loin - 130 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal/ Cashew Fruit - 99 Kcal
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Diced Beef - 220 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) 212 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal/ Grape - 108 Kcal
4													
5													
6	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Sundried Tomatoes - 110 Kcal	"Primavera" Pasta - 200 Kcal	Seasoned Hearts of Palm - 28 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 120 Kcal	Chicken "Fricassé" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Baby Carrot - 32 Kcal	_____	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 50 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 44 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
7	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Peas - 55 Kcal	Pumpkin - 26 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Stuffed Baked Kibbeh - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Sauteed Potatoes - 100 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 Kcal
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	"Catum" (grated carrot, tuna fish and mayonnaise) - 150 Kcal	Sweet Potato - 77 Kcal	Pizza Pie - 195 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Creamed Corn - 175 Kcal	Lemon Pie - 210 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Orange (no sugar) 53 Kcal/ Grape - 108 Kcal
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 23 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Vegetables Couscous - 176 Kcal	Pan-Broiled Beef - 175 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Guava - 43 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Lemon - 96 Kcal
10	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 40 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Salmon w/ Herbs Sauce - 208 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	Cream Puffs w/ "Doce de Leite" - 300 Kcal	Banana - 89 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal/ Cashew Fruit - 99 Kcal
11													
12													
13	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Green w/ Orange - 60 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Potatoes w/ Mustard Sauce - 100 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Roast Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Chicken Pie - 190 Kcal	Escarole - 20 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal/ Grape - 108 Kcal
14	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Melon - 65 Kcal	Fennel w/ Orange - 40 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal / Mango - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Pineapple - 85 Kcal	Carrot w/ Raisins - 52 Kcal	Beans Sprouts w/ Vinaigrette - 35 Kcal	Lentil Burger - 130 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Manga (no sugar) 62 Kcal/ Lemon - 96 Kcal
16	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Red Onion - 45 Kcal	Cucumber w/ Yogurt - 32 Kcal	Ratatouille (zucchini, eggplant, onions and bell peppers) - 25 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Pork in Lemon Sauce - 230 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal/ Tangerine - 50 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Crabstiks - 80 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Zucchini "Moqueca" - 100 Kcal	Meat Crepe w/ Tomato Sauce - 254 Kcal	Baked Fish - 130 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	Açaí w/ Sweetened Condensed Milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal/ Passion Fruit - 99 Kcal
18													
19													
20	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 30 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Steak Pizza-Style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
21	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Mushrooms w/ Mustard Sauce - 79 Kcal	Boiled Zucchini - 45 Kcal	Vegetable Yakisoba - 157 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal/ Banana - 89 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
22	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 55 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Cherry Tomatoes and Basil - 230 Kcal	Okra - 33 Kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 120 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Collard Greens - 32 Kcal	Bonbon Truffle - 200 Kcal	Melon - 27 Kcal	Manga (no sugar) 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
23	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 40 Kcal	Tuna Fish Pate w/ Italian Bread - 165 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Cheese Quiche - 220 Kcal	Battered Fish - 220 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Mashed Potatoes - 100 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal/ Passion Fruit - 96 Kcal
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ Orange - 100 Kcal	Corn - 45 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Filet Mignon - 267 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Four Cheese Conchiglione - 187 Kcal	Brownie w/ Ice Cream - 413 Kcal	Guava - 43 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
25													
26													
27	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 30 Kcal	Cold Cuts - 80 Kcal	Greens Beans - 31 Kcal	Roasted Whole Grain Rice - 130 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Potatoes Chips - 146 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal/ Lemon - 96 Kcal
28	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Melon - 40 Kcal	Cucumber w/ Mint - 30 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	_____	Tangerine - 50 Kcal/ Melon - 24 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal/ Pineapple - 96 Kcal
29	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Mango - 35 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Stuffed Pepper w/ Vegetables - 45 kcal	Roasted Pork Loin - 125 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Egg "Farofa" - 200 Kcal	"Leite Ninho" Cake - 219 Kcal	Apple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal/ Cashew Fruit - 96 Kcal
30	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Cherry Tomatoes - 50 Kcal	"Salpicão" - 120 Kcal	White Beans - 67 Kcal	Zucchini Lasagna - 100 kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal/ Papaya - 36 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
31	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Orange - 80 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Zucchini w/ Pesto Sauce - 45 Kcal	Margherita Pizza - 252 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Grape - 67 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal

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