



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 / SETEMBRO 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 SAB													
2 DOM													
3 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com tomate cereja	Frios Temperados	Cenoura Cozida	Bolinho de Brócolis (assado)	Bife ao Molho Pizzaiolo	Isclas de Frango	Ratatoule	—	Melão Orange e Maçã	Cajá (s/açúcar)/ Abacaxi c/ Hortelã e Maracujá
4 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Beterraba Ralada	Lentilha ao Vinagrete	Batata Recheada com Queijo	Filé de Coxa ao Molho de Laranjas	Almondegas ao sugo	Macarrão ao sugo	—	Abacaxi e Tangerina	Manga (s/açúcar) / Goiaba / Laranja
5 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Ovo de Codorna	Abobrinha Temperada	Torta de Legumes	Peixe ao Molho de Maracujá	Bife ao molho de azeitonas	Brócolis Gratinado	Torta holandesa	Mamão	Abacaxi (s/açúcar)/ Uva / Maracujá
6 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Milho na Salsa	Berinjela	Cuscuz Marroquino	Strogonoff de Frango	Bife Grelhado	Batata Chips	—	Laranja e Uva	Morango (s/açúcar) /Manga / Limão
7 SEX	FERIADO												
8 SAB													
9 DOM													
10 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com Abacaxi	Azeitonas Pretas	Brócolis ao Alho	Tomate Recheado com Ricota Temperada	Bife grelhado	Fricassê de Frango	Cenoura Vick	—	Melancia e Maçã	Tangerina (s/açúcar)/ Cajá / Uva
11 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Passas	Mussarela de Búfala com Tomate Cereja	Cenoura ralada	Trouxinha de Repolho com Legumes	salmão co molho de ervas	Bife acebolado	Pure de batata	—	Uva e Manga	Morango (s/açúcar)/ Laranja/ Abacaxi
12 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Seco	Homus com pão sirio	Mandioquinha na Salsa	Bolinho de cenoura	Lombo ao molho agridoce	Bife Grelhado	Virado de Acelga	Sorvete com calda	Manga	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Manga e Limão
13 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Champignon com mostarda	Chuchu Mimoso	cuscuz paulista	Carne em cubos	file de frango	Festival de massas	—	Melancia e Tangerina	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá
14 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Couve com Laranja	Sunomomo (Pepino, kani kama, gergelim torrado, molho shoyo e vinagrete)	Couve Flor	Torta de Queijo	Hamburguer	Isca de Frango	Batata frita	Beijinho	Abacaxi	Laranja (s/açúcar)/ Goiaba / Cajú
15 SAB													
16 DOM													
17 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Mussarela	Catum (cenoura, atum e maionese)	Feijão branco	Tomate Recheado com Legumes	Torta Madalena	Filé de Frango	Ratatoule	—	Melão e Uva	Morango(s/açúcar) / Maracujá e Limão
18 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Tabule	ovo de codorna	Cuscus marroquino	Carne Assado	Filé de Frango	Couve flor Gratinada	—	Mamão e Banana	Abacaxi c/ hortelã(s/açúcar) / Laranja e Caju
19 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião c/ parmesão	Rabanete (rodela)	Batata Bolinha com Ervas	Abobrinha Recheada com Queijo	Filé de Coxa	Isca de carne grelhada	Yakissoba de legumes	Trufa	Maçã	Acerola (s/çúcar)/ Manga e Abacaxi
20 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Salpicão	Quiabo	Torta de queijo	Peixe ao m. mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife Grelhado	Espinafre Refogado	—	Laranja e Abacaxi	caja (s/açúcar) / Maracujá / Cajá
21 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Tomate Seco	Ervilha com Milho	Batata Doce	Berinjela Recheada de Legumes	Picanha	Isclas de Frango	Farofa rica	Açaí	Melancia	Tangerina (s/açúcar) / Uva e Abacaxi c/ Hortelã
22 SAB													
23 DOM													
24 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Tomate cereja	Lentilha	cenoura ralada com passas	Cuscus marroquino	Bife grelhado	Cubos de Frango	Risoto de tomate seco	—	Melancia e maçã	Goiaba (s/açúcar)/ Manga e Limão
25 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Patê de Ricota com Ervas	Ratatule	Pimentão Recheado com Legumes	Isca de carne	Filé de de coxa	Macarrão ao sugo	—	Banana e Melão	Cajá (sem açúcar) / Abacaxi e Uva
26 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Passas	brocolis	Beterraba ralada	Batata Recheada com Queijo	Pernil Assado	Bife Grelhado	Farofa de Ovo	Bolo de leite ninho	Mamão	Tangerina (s/açúcar) / Caju e Morango
27 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Melão	Salada Grega	Pimenta Cambuci	Bolinho de arroz assado	Peixe ao molho de limão	Isca de carne	Seleta de legumes	—	Abacaxi e Maçã	Laranja (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã e Acerola
28 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Salpicão de legumes	Grão de bico	Kibe de PTS	Kibe recheado	Filé de frango	Milho no vapor	Mousse de limão	Manga	Caju (s/açúcar) / Maracujá e Goiaba
29 SAB													
30 DOM													

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Josemeire silva 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 / SETEMBRO 2018

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	Vegetarian	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1													
2													
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ Cherry Tomatoes - 23 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 110 Kcal	Steak Pizza-Style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	—	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 43 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Lentil w/ Vinaigrette - 116 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meatballs to sauce sugo - 183 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 Kcal / Orange - 90 Kcal
5	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Seasoned Zucchini - 45 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Fish in Passion Fruit Sauce - 130 Kcal	Beef in Olive Sauce - 250 Kcal	Broccoli au Gratin - 124 Kcal	Dtch pie - 225 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Grape - 108 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
6	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun dried Tomato - 97 Kcal	Corn w/ Parsley - 45 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Chicken Stroganoff - 384 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
7													
8													
9													
10	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 50 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken "Fricassé" - 322 Kcal	Carrots - 32 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Caja - 99 Kcal / Grape - 108 Kcal
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Ameirão w/raisins - 75 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Cherry Tomatoes - 230 Kcal	Grated carrots - 32 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Salmon w/capersauce - 197 Kcal	Steak with onions- 2777 Kcal	Mashed potatos - 100 Kcal	—	Grape - 67 Kcal / Mango - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Orange - 90 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
12	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Sundried Tomatoes - 110 Kcal	Hummus w/ pita bread- 166 Kcal	"Mandioquinha" w/ Parsley - 80 Kcal	Fritters carrots- 110 Kcal	Sweet and Sour Pork Loin - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	Ice Cream w/ syrup - 207 Kcal	Mango- 67Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
13	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Mushroom w/ Mustard - 79 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Couscous Paulista- 176 Kcal	Diced beef - 220 Kcal	Grilled chicken - 1477 Kcal	Mashed "Mandioquinha" - 100 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
14	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage/ Orange - 35 Kcal	Sunomono Salad (japanese cucumber, crabsticks, roasted sesame seeds, soy sauce and vinaigrette) - 126 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Cheese Pie - 225 Kcal	Hamburger - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	French fries- 136 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) - 212 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
15													
16													
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Cheese - 35 Kcal	Catum (grated carrot, tuna fish and mayonnaise) - 150 kcal	White Beans - 67 Kcal	Stuffed Tomato w/ Vegetables - 45 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Ratatule - 100 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Lemon - 96 Kcal
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Almeirão w/ cherry tomatoes - 78 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Quail eggs - 170 Kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower au Gratin - 100 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Banana - 89 Kcal	Pineapple w/ mint (no sugar) 51 Kcal / Orange - 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
19	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Parmesan Cheese - 80 Kcal	Radish - 16 Kcal	Potato w/ Herbs - 77 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Yakissoba w/ vegetables- 200 Kcal	Truffle - 250 Kcal	Apple - 52 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Mango - 112 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
20	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	"Salpicão" Salad - 110 Kcal	Okra - 33 Kcal	Hearts of Palm Quiche - 200 Kcal	Fish in the "Mediterranean" Sauce - 140 Kcal (cherry tomato, mushrooms and black olives)	Grilled Meat - 198 Kcal	Cheese pie - 210 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Caja - 99 Kcal
21	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Sun Dried Tomatoes - 100 Kcal	Peas w/ Corn - 60 Kcal	Sweet Potatoes - 112 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	"Farofa" - 160Kcal	Açaí- 212 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Tangerine(no sugar) 52 Kcal / Grape - 108 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
22													
23													
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ with cherry tomatoes-23 Kcal	Lentils - 110	Carrots w/ rasins - 52 kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Pan-Broiled Steak - 175 Kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	Sundried tomato risotto- 295 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Apple - 52 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ orange - 65 Kcal	Ricotta pate with herbs - 290Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	Stuffed pepper w/ vegetables - 149 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Roasted hicken - 279 Kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 Kcal	—	Banana - 89 Kcal / Melon - 27 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Pineapple - 96 Kcal / Grape - 108 Kcal
26	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 50 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Grated Eggplant - 25 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Egg "Farofa" - 198 Kcal	Powdered milk cake - 225 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal / Strawberry - 88 Kcal
27	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ melon - 60 Kcal	Greek salad- 113 Kcal	"Cambuci" Pepper - 34 Kcal	Rice Fritters - 387 Kcal	Fish in the Lemon Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal / Acerola - 99 Kcal
28	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	Vegetable " Salpicão" - 110 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Kibe "PTS" - 116 Kcal	Kibe stuffed - 190 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Corn steam - 100 Kcal	Lemon mousse - 210	Mango - 67 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal / Guava - 120 Kcal
29													
30													

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Josemeire silva 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