



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
<b>1 SAB</b>													
<b>2 DOM</b>													
<b>3 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com tomate cereja	Feijão Fradinho	Cenoura Cozida	Bolinho de Brócolis (assado)	Bife ao Molho Pizzaiolo	Isclas de Frango	Couve flor	—	Melão Orange e Maçã	Cajá (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã
<b>4 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Beterraba Ralada	Lentilha ao Vinagrete	Batata Recheada com Queijo	Filé de Coxa Assada	Almondegas Bovinas	Macarrão ao Sugo	Açaí com Leite Condensado	Banana	Manga (s/açúcar) / Goiaba
<b>5 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Ovo de Codorna	Abobrinha Temperada	Torta de Legumes	Peixe ao Molho de Ervas	Isclas de Carne Grelhadas	Brócolis Gratinado	—	Mamão e Uva	Uva (s/açúcar) / Maracujá
<b>6 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Milho na Salsa	Berinjela	Kibe de Cenoura	Strogonoff de Frango	Bife Acebolado	Batata Chips	Torta Holandesa	Abacaxi	Laranja (s/açúcar) / Limão
<b>7 SEX</b>	<b>FERIADO</b>												
<b>8 SAB</b>													
<b>9 DOM</b>													
<b>10 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com Abacaxi	Azeitonas Pretas	Brócolis ao Alho	Tomate Recheado com Queijo	Bife Grelhado	Fricassê de Frango	Cenoura com Ervilhas	—	Mamão e Maçã	Uva (s/açúcar) / Cajá
<b>11 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Cebola	Mussarela de Búfala com Manjerição	Abóbora Japonesa	Omelete de Cenoura e Espinafre	Kibe Recheado com Queijo	Filé de Frango Grelhado	Milho no Vapor	Beijinho	Kiwi	Laranja (s/açúcar) / Abacaxi
<b>12 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Seco	Patê de Ervas Finas com Pão Italiano	Mandioquinha	Bolinho de Legumes (assado)	Lombo ao Molho Agridoce	Isclas de Carne Grelhadas	Virado de Acelga	—	Manga e Uva	Manga (s/açúcar) / Limão
<b>13 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Champignon com mostarda	Chuchu Mimoso	Quiche de Cebola	Salmão ao Forno	Bife Grelhado	Pure de Mandioquinha	Bolo de Pão de Mel	Abacaxi	Goiaba (s/açúcar) / Maracujá
<b>14 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Morangos	Sunomomo (Pepino, kani kama, gergelim torrado, molho shoyo e vinagrete)	Couve Flor	Torta de Queijo	Cubos de Carne	Filé de Frango Grelhado	Macarrão Parisiense	—	Melancia e Tangerina	Acerola (s/açúcar) / Cajú
<b>15 SAB</b>													
<b>16 DOM</b>													
<b>17 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Mussarela	Catum (cenoura, atum e maionese)	Feijão Branco	Lasanha de Abobrinha	Torta Madalena	Filé de Frango	Escarola Refogada	—	Melão e Uva	Laranja (s/açúcar) / Limão
<b>18 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Tabule	Beterraba Cozida	Bolinho de espinafre (assado)	Lagarto Assado	Isclas de Frango Grelhadas	Macarrão com Brócolis	Trufa	Banana	Uva (s/açúcar) / Caju
<b>19 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião c/ parmesão	Rabanete (rodela)	Batata Bolinha com Ervas	Ovos Cozidos	Filé de Coxa	Strogonoff de Carne	Batata Palha	—	Maçã e Mamão	Acerola (s/açúcar) / Abacaxi
<b>20 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Salpicão	Quiabo	Quiche de Palmito	Peixe ao m. mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife Grelhado	Espinafre Refogado	Danoninho Caseiro	Laranja	Goiaba (s/açúcar) / Cajá
<b>21 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Tomate Seco	Ervilha com Milho	Maionese de Legumes	Berinjela Recheada de Legumes	Picanha	Filé de Frango	Farofa Rica	—	Melancia e Abacaxi	Tangerina (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã
<b>22 SAB</b>													
<b>23 DOM</b>													
<b>24 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Goiaba	Abobrinha Ralada ao Molho de Limão	Macarrão à Primavera	Bolinho de Arroz Integral	Bife Grelhado	Cubos de Frango	Macarrão à Primavera	—	Uva e Melão	Goiaba (s/açúcar) / Limão
<b>25 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Laranja	Azeitonas Verdes	Ratatule	Quiche de Alho Poró	Bife de Panela	Isclas de Frango Crocante	Creme de Milho	Mousse de Limão	Laranja	Uva (sem açúcar) / Abacaxi
<b>26 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Passas	Salada Grega (Tomate, pepino, cebola e azeitona)	Jiló	Batata Recheada com Queijo	Pernil Assado	Bife Grelhado	Virado de Couve	—	Mamão e Melancia	Tangerina (s/açúcar) / Caju
<b>27 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Cereja	Palmito	Pimenta Cambuci	Ovos Mexidos	Peixe ao Molho de Limão	Panqueca de Carne	Seleta de Legumes	—	Abacaxi e Maçã	Laranja (s/açúcar) / Acerola
<b>28 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Cenoura Ralada	Grão de Bico	Kibe de Abóbora	Hamburguer	Filé de Frango	Batata Palito (assada)	Brigadeiro de Colher	Manga	Caju (s/açúcar) / Maracujá
<b>29 SAB</b>													
<b>30 DOM</b>													

**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 / 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 Greens w/ Cherry Tomatoes - 23 Kcal	Black-eyed Beans - 78 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 110 Kcal	Steak Pizza-Style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	—	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Pineapple w/ Mint - 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 - 160 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Açai w/ Sweetened Condensed Milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Guava - 120 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 Herbs Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli au Gratin - 124 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Grape - 67 Kcal	Grape (no sugar) 51 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	Carrot Kibbeh - 120 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Steak w/ Onions - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	Dutch Pie - 225 Kcal	Orange - 43 Kcal	Orange (no sugar) 58 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/ Cheese - 156 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Carrots w/ Peas - 32 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Onions - 35 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Carrot and Spinach Omelet - 120 Kcal	Baked Stuffed w/ Cheese Kibbeh - 210 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Corn - 45 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) - 212 Kcal	Kiwi - 61 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
12	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Sundried Tomatoes - 110 Kcal	Herbs Pate w/ Italian Bread - 166 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Roasted Vegetables Dumpling - 110 Kcal	Sweet and Sour Pork Loin - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	—	Mango - 67 Kcal / Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) 62 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	Onion Quiche - 220 Kcal	Roasted Salmon - 208 Kcal	Steak w/ Olives Sauce - 250 Kcal	Mashed "Mandioquinha" - 100 Kcal	"Pão de Mel" Cake - 150 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
14	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 56 Kcal	Sunomono Salad (japanese cucumber, crabsticks, roasted sesame seeds, soy sauce and vinaigrette) - 126 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Cheese Pie - 225 Kcal	Diced Meat - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
15													
16													
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Cheese - 35 Kcal	Catum (grated carrot, tuna fish and mayonnaise) - 150 kcal	White Beans - 67 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Escarole - 20 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Cherry Tomatoes - 65 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Roasted Spinach Dumpling - 105 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	Truffle - 250 Kcal	Banana - 89 Kcal	Grape (no sugar) 51 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	Boiled Eggs - 155 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	—	Apple - 52 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Acerola (no sugar) 62 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	Spinach - 23 Kcal	"Danoninho Caseiro" - 105 Kcal	Orange - 43 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Caja - 99 Kcal
21	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Sundried Tomatoes - 100 Kcal	Peas w/ Corn - 60 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	"Farofa" - 198 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (no sugar) 528 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
22													
23													
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Guava - 63 Kcal	Grated Zucchini w/ Lemon Sauce - 45 Kcal	Pasta Salad - 160 Kcal	Roasted Whole Graiss Rice Dumpling - 110 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	"Primavera" Pasta - 150 Kcal	—	Grape - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Orange - 40 Kcal	Green Oives - 80 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	Leek Quiche - 228 Kcal	Pan-Broiled Steak - 175 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Orange - 43 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
26	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 50 Kcal	Greek Salad (tomato, cucumber, onions and olives) - 120 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Collard Greens "Virado" - 117 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Melon - 27 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
27	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 40 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	"Cmbuci" Pepper - 34 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Fish in Lemon Sauce - 130 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Acerola - 99 Kcal
28	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Punpkin Kibbeh - 116 Kcal	Hamburger - 196 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Roasted Potato - 134 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Mango - 67 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
29													
30													

**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**