



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 / OUTUBRO 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 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com passas	Frios temperados	Brocolis	Cuscuz a Paulista	Bife acebolado	Omelete de queijo	Cenoura Vick	_____	Melancia e Banana	Goiaba(s/açúcar)/ manga e limão
2 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com tomate cereja	Pepino	Azeitona Preta	Strogonoff de Carne	Filé de frango	Strogonoff de carne	Batata palha	_____	Mamão e Maçã	Morango(s/açúcar)/ Caju e Manga
3 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Beterraba Cozida	Ovo de codorna	Bolinho de brocolis	Peixe ao molho mediterraneo	Isclas de carne	Risoto de alho poró	Pave de chocolate	Laranja	Uva (s/açúcar)/ Abacaxi e Laranja
4 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Abobrinha ralada com limão	Couve Flor	Abobrinha recheada com ricota	Bife grelhado	Filé de frango ao molho de mostarda	Raviolle de espinafre ao molho de queijos	_____	Melão e tangerina	Acaxi(s/ açúcar) / Limão e Uva
5 SEX Dia das Crianças	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate seco	Cenoura rodela	Milho		Cubos de frango ao molho shoyo	Festival de hamburger (pão de hamburger + queijo)	Batata frita	Festival de sorvete	Uva	Pessego (s/açúcar) / laranja e uva
6 SAB													
7 DOM													
8 SEG HALF THERM	Alface	Tomate	Vinagrete		Cenoura ralada			Rabada	Isca de frango	Polenta	_____	Melancia e tangerina	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá
9 TER HALF THERM	Alface	Tomate	Vinagrete		Batata bolinha			Bife a milanesa	Filé de frango	Creme de milho	_____	Melão Orange e Maçã	Cajá (s/açúcar)/ Abacaxi c/ Hortelã e Maracujá
10 QUA HALF THERM	Alface	Tomate	Vinagrete		Abóbora japonesa			Filé de frango	Macarrão com molho branco e bolonhesa		Carolina de doce de leite	Abacaxi e Banana	Manga (s/açúcar) / Goiaba / Laranja
11 QUI HALF THERM	Alface	Tomate	Vinagrete		Pepino			Virado à paulista (Bisteca, Banana a milanesa, ovo frito)	Isca de carne	Farofa	_____	Mamão	Abacaxi (s/açúcar)/ Uva / Maracujá
12 SEX	FERIADO												
13 SAB													
14 DOM													
15 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Pickles	Brócolis	Bolinho de cenoura	Fricassê de frango	Bife grelhado	Legumes sauté	Maça coberta de chocolate	banana	Abacaxi c hotelã(s/açúcar)/ uva e laranja
16 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com abacaxi	champignon namostarda	Batatata bolinha com ervas	Tomate Recheado com ricota	Filé de coxa	Almondega ao sugo	Macarrão ao sugo	_____	Abacaxi e Uva	Manga (s/açúcar) / maracuja / Caju
17 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, cebola e salsa)	Cenoura Ralada	Grão de bico	Torta de Legumes	Pernil à California	Bife grelhado	Virado de Acelga	Mousse de maracujá	Mamão	Abacaxi (s/açúcar)/ manga / Limão
18 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Beterraba Ralada	Abobrinha Cozida ao molho pesto	Cuscuz Marroquino	Carne assada ao barbecue	Isca de Frango grelhado	Couve flor gratinada	_____	Manga e banana	Morango (s/açúcar) /Uva / Laranja
19 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Azeitonas	Batata doce	Berinjela Recheada de Legumes	Peixe no fubá	Carne de panela	Espinafre Refogado	Gelatina com creme	Melancia	Morango(s/açúcar)/Uva / Laranja
20 SAB													
21 DOM													
22 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Ervilha com milho	Mandioquinha	bolinho de brocolis	Filé de Frango ao molho mostarda	Carne em cubos	Seleta de legumes	_____	Melancia e uva	Tangerina (s/açúcar)/ Cajá / Uva
23 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com passas	Frios temperados	cenoura rodela	Trouxinha de repolho com legumes	Frango assado	Bife ao molho escuro	Farofa rica	_____	Banana e Abacaxi	Morango (s/açúcar)/ Laranja/ Abacaxi
24 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Mussarela	Pepino	Macarrão á Primavera	Abobrinha Recheada com Queijo	Bife de panela	Filé de frango	Quiche de alho poró	Bolo no pote pão de mel	Abacaxi	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Manga e Limão
25 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Abobrinha ralada ao molho de limão	Maionese com legumes	Quiche de Palmito	Lasanha a bolonhesa	Filé de frango	Escarola refogada	_____	Melancia e Tangerina	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá
26 SEX OUT ROSA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com kani	Rabanete ralado ao vinagrete	Couve flor temperada com tomate cereja	Tomate Recheado com ricota	Salmão grelhado	Isca de carne ao molho champgnon	Purê de mandioquinha	Cheese cake de frutas vermelhas	Uva rubi	Morango (s/açúcar) / goiaba e Uva
27 SAB													
28 DOM													
29 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com melão	Tabule de frutas secas	Brócolis	Batata recheada com queijo	Almondegas ao sugo	Filé de frango	Macarrão ao sugo	_____	Melancia e Banana	Tangerina(s/açúcar)/ Maracuja e uva
30 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com abacaxi	Palmito com tomate cereja	Milho	Bolinho de cenoura	Peixe ao molho mediterraneo	Bife ao molho escuro	Risoto de tomate seco	_____	Maça e Melão	Detox (sem açúcar) / laranja e Caju
31 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Ovo de codorna	Beterraba cozida	Cuscuz Marroquino	Picanha	Isca de frango	Farofa de banana	Brigadeiro de colher	Manga	Uva (s/açúcar) / Manga e Limão

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Josemeire Rodrigues

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



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 / OUTUBRO 2017

	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 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ raisins - 30 Kcal	Seasoned cold cuts - 90 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Cuscuz Paulista - 142 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Cheese omelette- 140 Kcal	Vick carrots- 32 Kcal	---	Banana - 89 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon -96 Kcal
2 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Soy Protein Stroganoff - 124 kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Chocolate Trifle - 200 Kcal	Orange - 43 Kcal	Tangerine (no sugar) 51 Kcal / Lemon -96 Kcal / Mango -112 Kcal
3 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Mango - 35 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	"Cuscuz Paulista" - 142 Kcal	Soy Protein w/ Corn - 140 kcal	Fisk in Shrimp Sauce and Coconut Milk - 147 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Broccoli w/ Cauliflower - 34 Kcal	---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Cashew Fruit -96 Kcal / Mango -112 Kcal
4 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	s - 32 Kcal	Hearts of Palm w/ herbs - 28 Kcal	Soy Protein Stuffed Cabbage - 145 kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Ravioli w/ Sauce 3 Cheeses - 233 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava -120 Kcal / Orange -80 Kcal
5 SEX Dia das Crianças	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Mango - 100 Kcal	Chips Radish - 16 Kcal	Corn - 45 Kcal	Sopy Protein Hamburger - 250 Kcal	Diced Chicken in Shoyo Sauce - 170 Kcal	Burger Festival: (hamburger bread and cheese)	French Fries - 312 Kcal	Ice Cream Festival	Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal/ Grape - 108 Kcal
6													
7													
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal			***	Bovine Rib - 254 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Fried Yucca - 261 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Banana - 89 Kcal	Passion Fruit - 96 Kcal
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Potato - 77 Kcal			***	Grilled Steak - 198 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Collard Greens "Virado" - 117 Kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Orange - 43 Kcal	Grape - 108 Kcal
10	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal			***	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ White Sauce and Bolognese - 150 Kcal		---	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Pineapple - 96 Kcal
11	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal			***	"Virado á Paulista" (pork, breaded banana and fried egg) - 243 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange - 80 Kcal
12	FERIADO												
13													
14													
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Pickles - 12 kcal	Broccoli- 34 kcal	Arugula cherry Tomatoes- 40 Kcal	Carrot cake - 157 Kcal	Chicken "Fricassé" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	Covered apple w/ chocolate - 110 Kcal	Banana - 89 Kcal / grape - 108 kcal	Pineapple w/ mint(no sugar) 43 Kcal / grape -108 Kcal / Orange -80 Kcal
16	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	cabage w/ Pineapple- 75kcal	potatoes w/ herbs 77 kcal	champignon on mustard- 80 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	---	Peneapple- 96 Kcal / Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / passion fruit -96 Kcal / Cashew fruit -99 Kcal
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Vegetables pie - 156 kcal	Pork California Style - 125 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	Passion fruit Mousse - 217 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Pineapple (no sugar) 43 Kcal / Mango 67 Kcal / Lemon -12 Kcal
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ tomato - 60 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Zucchini w/ pesto sauce -36 Kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	---	Mango - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Orange -80 Kcal / Grape -108 Kcal
19	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens - 16 kcal	Olives - 80 Kcal	Sweet potato - 77 Kcal	Stuffed eggplant w/ vegetables - 100Kcal	Fish in "Fubá" - 140 Kcal	Pan-Broiled Beef- 175 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Orange -80 Kcal / Grape -108 Kcal
20													
21													
22	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ orange - 80 Kcal	Peas w/ corn - 60 Kcal	Little Stick- 100 Kcal	Broccoli cookie 110 kcal	Chicken in Mustard Sauce - 210 Kcal	Diced Beef - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	---	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal
23	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ raisins - 70 Kcal	Corn in slices - 40 Kcal	seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	stuffed cabbage w/ vegetables - 195 kcal	Beef in dark sauce - 210 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	"Farofa Rica"- 160 Kcal	---	Peneapple- 96 Kcal / Banana 89 kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal / Orange -80 Kcal
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mozzarella - 80 Kcal	Pasta w/ spring - 120 Kcal	Cucumber - 32 Kcal	Stuffed Zucchini w/ ricotta- 125 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Beef in pan - 210 Kcal	Garlic Quiche - 160 Kcal	Cake in the honey breat pot 234 kcal	Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ mango - 100Kcal	Zucchini grated w/ lemon- 45 Kcal	Vinaigrette Soy - 198 Kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Lasagna Bolognese 209 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Escarole - 20 Kcal	---	Melon - 27 Kcal / Plum- 44 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal / Pineapple -96 Kcal
26	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Crabsticks - 95 Kcal	Seasoned Cauliflower w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal	Grated Radish w/ Vinaigrette - 20 Kcal	Tomato Stuffed w/ vegetables - 160 Kcal	Grilled Salmon - 208 Kcal	Diced Beef w/ mushroom Sauce - 220 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Cheesecake w/ red Berries - 251 Kcal	Grape - 67 Kcal	Strawberry (no sugar) 63 Kcal / Guava - 120 Kcal / Grape - 108 Kcal
27													
28													
29	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	watercress w/ Melon - 80 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	stuffed potato w/ cheese - 200 kcal	Meatballs w/ tomato sauce - 183 kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 kcal	---	Tangerine - 50 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Passion Fruit (no sugar) 52 Kcal / Grape - 108 Kcal / Orange -80 Kcal
INTERNATIONAL DAY PINHEIROS													
30	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 75 Kcal	Hearts of Palm - 28 kcal	Corn - 45 Kcal	Carrot cake - 157 Kcal	Fish sauce Mediterranean- 130 kcal	Beef in dark sauce - 210 kcal	Sundried tomato risoto - 298 kcal	Panna Cotta - 223 Kcal	Melon - 27 Kcal / Apple 52 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon - 96 Kcal
31	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 75 Kcal	Boiled Beets - 49 kcal	Quail eggs - 170 kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	"picanha" 260 kcal	"Farofa de banana" - 160 kcal	"Brigadeiro de colher"- 360 kcal	Mango - 67 Kcal /	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango -112 Kcal / Lemon - 96 Kcal

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Josemeire Rodrigues

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