



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 6	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Mussarela com Orégano	Abóbora Japonesa	Bolinho de Brócolis	Bife Acebolado	Omelete de Queijo	Cenoura Sauté	_____	Maçã e Mamão	Acerola(s/açúcar) e Caju
2 TER	REUNIÃO DE PAIS												
3 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Beterraba Cozida	Ovo de codorna	Strogonoff de Palmito	Strogonoff de Carne	Frango Assado	Batata Palha	_____	Melancia e Laranja	Uva (s/açúcar) e Limão
4 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão de legumes	Couve Flor	Abobrinha recheada com Queijo	Peixe á Doré	Bife Grelhado	Risoto de Alho Poró	_____	Melão e Tangerina	Laranja (s/ açúcar) / Goiaba
5 SEX Dia das Crianças	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Tomate Cereja	Cenoura Ralada	Milho	Charuto de Repolho com Legumes	Isclas de Carne Grelhadas	Festival da Pizza	Vagem Sauté	Festival de Sorvete	Uva	Abacaxi c/ Hortelã (s/açúcar) / Maracujá
6 SAB													
7 DOM													
8 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Beterraba Ralada	Feijão Fradinho	Tabule	Omelete de Espinafre	Carne de Panela	Isclas de Frango Aceboladas	Polenta	_____	Melancia e Mamão	Uva (s/açúcar) e Manga
9 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Batata Bolinha	Legumes	Cebola em Conserva	Farofa de Abobrinha	Bife Grelhado	Frango Crocante	Creme de Milho	Palha Italiana	Melão Orange e Maçã	Abacaxi c/ Hortelã e Cajá
10 QUA HALF THERM													
11 QUI HALF THERM													
12 SEX	FERIADO												
13 SAB													
14 DOM													
15 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Parmesão	Pate de Ervas	Brócolis	Bolinho de Espinafre	Fricassê de Frango	Bife Grelhado	Legumes Sauté	_____	Melão e Maçã	Goiaba (s/açúcar) e Tangerina
16 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Cenoura	Vagem	Pimenta Cambuci	Batata Recheada com Queijo	Filé de Coxa Assado	Almondega ao Sugo	Macarrão ao Molho Vermelho	Mousse de Maracujá	Maçã	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) e Caju
17 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsão)	Abobrinha Cozida	Lentilha	Torta de Legumes	Pernil à California	Isclas de Carne Grelhadas	Virado de Acelga	_____	Uva e Tangerina	Abacaxi (s/açúcar) e Maracujá
18 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Manga	Pepino	Berinjela	Ovos Cozidos	Carne Assada ao Barbecue	Filé de Frango Grelhado	Couve flor Gratinada	Gelatina com Creme	Abacaxi	Manga (s/açúcar) e/ Limão
19 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Azeitonas Verdes	Batata Doce	Berinjela Recheada de Legumes	Peixe no Fubá	Carne de Panela	Creme de Espinafre	_____	Manga e Ameixa	Laranja (s/açúcar) e Uva
20 SAB													
21 DOM													
22 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Ervilha com milho	Mandioquinha	Mini Hamburguer de Lentilha	Bife á Milanesa	Filé de Frango Grelhado	Seleta de Legumes	_____	Mamão e Maçã	Tangerina (s/açúcar) e Abacaxi c/ Hortelã
23 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho c/ Abacaxi	Mussarela de Búfala com Manjeriçao	Quiabo	Omelete de Cenoura	Panqueca de Carne	Frango Assado	Brócolis ao Alho	_____	Banana e Kiwi	Laranja (s/açúcar) e Limão
24 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Mussarela	Cebola Marinada	Macarrão á Primavera	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Strogonoff de Frango	Isclas de Carne Grelhadas	Batata Chips	Beijinho	Ameixa	Manga (s/açúcar) e Abacaxi
25 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Abobrinha Ralada ao Molho de Limão	Maionese de Legumes	Quiche de Palmito	Lasanha a Bolonhesa	Filé de Frango Grelhado	Escarola Refogada	_____	Melancia e Tangerina	Caju (s/açúcar) e Acerola
26 SEX OUT ROSA	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Morangos	Rabanete Ralado	Couve flor Temperada com Tomate Cereja	Tomate Recheado com Queijo	Salmão ao Forno	Cubos de Carne ao Molho Rosê	Beterraba Cozida	Açaí com Leite Condensado	Uva rubi	Goiaba (s/açúcar) e Uva
27 SAB													
28 DOM													
29 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Cebola	Azeitonas Pretas	Chuchu	Kibe de Batata Doce	Isclas de Carne Grelhadas	Isclas de Frango Grelhadas	Yakissoba de legumes	_____	Melancia e Banana	Tangerina (s/açúcar) e Limão
30 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Catalonha com Melão	Champignons c/ Mostarda	Ervilha	Pimentão Recheado com Legumes	Torta Madalena	Filé de Coxa	Acelga Refoagada	_____	Laranja e Melão	Uva (sem açúcar) e Cajá
31 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Jiló	Grão de Bico	Cuscuz Paulista	Picanha	Filé de Frango Grelhado	Farofa de Banana	Brigadeiro de Colher	Maçã	Laranja (s/açúcar) e Caju

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Pérola Fonseca

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 2018

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4 (students and teachers)	Salad 5 (students and teachers)	Salada 6	Vegetarian	Main Dish I	Option Dish II	Side Dish III	Dessert	Fruit	Juice
1	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage - 50 Kcal	Chhese - 230 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 110 Kcal	Grilled Steak w/ Onions - 198 Kcal	Cheese Omelet - 220 Kcal	Carrot - 32 Kcal	_____	Apple - 52 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal
2	PARENTS DAY												
3	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Green w/ Mango - 100 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 125 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Chocolate Trifle - 200 Kcal	Watermelon - 24 Kcal / Orange - 43 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal
4	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Vegetables "Salpicão" - 110 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 125 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Leek Risotto - 295 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava -120 Kcal
5 KIDS DAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Grated Carrot - 32 Kcal	Corn - 45 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pizza Festival	French Fries - 312 Kcal	Ice Cream Festival	Grape - 67 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
6													
7													
8	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Grated Beets - 32 Kcal	Black-eyed Beans - 78 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Spinach Omelet - 120 Kcal	Pan-broiled Meat - 175 Kcal	Grilled Chicken w/ Onions - 147 Kcal	"Polenta" - 188 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Mango - 112 Kcal
9	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Potato - 77 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Picked Onions - 40 Kcal	Zucchini "Farofa" - 117 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Crispy Chicken - 279 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Pineapple w/ Mint (no sugar) 43 Kcal / Caja -99 Kcal
10													
11													
12	FERIADO												
13													
14													
15	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Parmesan Cheese - 60 Kcal	Herbs Pate - 36 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Roasted Spinach Dumpling - 120 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Tangerine - 96 Kcal
16	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Carrot - 50 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	"Cambuci" Pepper - 40 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Apple - 52 Kcal	Orange w/ Acerola (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal
17	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Boiled Zucchini - 45 Kcal	Lentil - 110 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Pork California Style - 125 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal / / Tangerine - 50 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit -96 Kcal
18	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Mango - 57 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Roasted Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower au Gratin - 88 Kcal	Jelly w/ Cream 110 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon -96 Kcal
19	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Green - 16 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Fish in "Fubá" - 140 Kcal	Pan-Broiled Meat - 175 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Plum - 44 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
20													
21													
22	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Orange - 50 Kcal	Peas w/ Corn - 55 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Lentil Burguer - 120 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
23	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple- 50 Kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 Kcal	Okra - 33 Kcal	Vegetables Yakisoba - 157 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	"Beijinho" - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Lemon -96 Kcal
24	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Cheese - 80 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	"Primavera" Pasta - 150 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 140 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Mashed Potatoes - 100 Kcal	_____	Plum - 44 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
25	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Green w/ Mango - 100 Kcal	Grated Zucchini w/ Lemon Sauce - 45 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetabl - 188 Kcal	Carrot Omelet - 120 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Escarole - 20 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Acerola 99 Kcal
26 OUT ROSA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 75 Kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Seasoned Cauliflower w/ Cherry Tomatoes - 30 Kcal	Tomato Stuffed w/ Cheese - 156 Kcal	Grilled Salmon - 208 Kcal	Diced Meat in "Rosê" Sauce - 220 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Açaí w/ Granola - 212 Kcal	Ruby Grape - 67 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Grape - 108 Kcal
27													
28													
29	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Onions - 50 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Sweet Kibbeh - 120 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Vegetables Yakisoba - 157 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Banana - 89 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
30	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Catalonha w/ Melon - 24 Kcal	Mushrooms w/ Mustard Sauce - 79 Kcal	Peas - 55 Kcal	Stuffed Pepper w/ Vegetables - 45 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Swiss Chard - 50 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Orange - 43 Kcal / Melon - 27 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
31	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 75 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	"Paulista" Couscous - 170 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Banana "Farofa" - 190 Kcal	_____	Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit -99 Kcal

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo e Pérola Fonseca

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