



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 / NOVEMBRO 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 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura baby	Pepino com alecrim	Milho com palmito	Tomate Recheado com Ricota	Peixe ao molho de limão	Bife ao molho escuro	Risoto de tomate seco	_____	Manga e Maçã	Caju (s/açúcar) / Maracujá e Goiaba
2 SEX	FERIADO												
3													
4 DOM													
5 SEG	Alface crespas	Tomate	Vinagrete	Mostarda com tomate cereja	Abobrinha Ralada	Lentilha	Bolinho de arroz integral	Bife grelhado	Isca de frango ao Sugo	Macarrão com brócolis	_____	Melão Orange e Maçã	Cajá (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã e Maracujá
6 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Queijo mussarela com tomate cereja	Seleta de legumes	Cuscuz marroquino	Bife à milanesa	Filé de frango	Creme de milho	_____	Abacaxi e Banana	Manga (s/açúcar) / Goiaba / Laranja
7 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Ovo de codorna	Beterraba cozida	Trouxinha de Repolho com Legumes	Isca de carne grelhada	Peixe ao Molho de Limão Portuguesa	Batata Saute	Prestígio gelado	Mamão	Abacaxi (s/açúcar) / Uva / Maracujá
8 QUI	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Abacaxi	Catum	Abobora	Tomate Recheado com Ricota	Pernil ao molho barbecue	Bife grelhado	Farofa de Rica	_____	Laranja e Uva	Morango (s/açúcar) / Manga / Limão
9 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Pickles	Couve flor	Strogonoff de pts	Strogonofe de frango	Bife grelhado	batata palha	Pave de ouro branco	Ameixa	Morango (s/açúcar) / Manga / Limão
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	Alface crespas	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Pepino	Legumes	Tomate com ricota	Isca de frango	Carne de Panela	Quiche de alho poró	_____	Melão e Uva	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Manga e Limão
13 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Manga	Beterraba ralada	Grã de bico	PTS de cenoura	Filé de coxa	Rondeli quatro queijo	Conconchilione quatro queijo	_____	Melancia e Uva Verde	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá
14 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate seco	Pate de queijo com Pão Italiano	Mandioquinha	Trouxinha de repolho c/ legumes	Bife grelhado	Peixe ao molho de ervas	Espinafre Refogado	Bolo de pote de Pão de mel	Maçã	Laranja (s/açúcar) / Goiaba / Cajú
15 QUI	FERIADO												
16 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura Ralada			batata bolinha	Filé de frango a milanesa	Bife grelhado	Creme de milho	Mousse de limão	Manga	Laranja (s/açúcar) / Abacaxi
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Pimenta cambuci			****	Costela	Filé de frango	Mandioca frita	_____	Melancia e Maçã	Uva (s/açúcar) / Cajá
20 TER	FERIADO												
21 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Kani	Mussarela de Bufala com Manjericão	Beterraba ralada	Bolinho de grão de bico	Salmão ao forno	Bife grelhado	Pure de Batata	Açai com leite condensado e granola	Banana	Morango(s/açúcar) / Maracujá e Limão
22 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Azeitonas com queijo branco	Quiabo	Omelete de Cenoura	Filé de frango	Isca de carne grelhado	Macarrão parisiense	_____	Mamão e Uva	Uva (s/açúcar) / Laranja e Caju
23 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Cenoura Ralada	Salada grega (Tomate, pepino, cebola e azeitona)	Batata doce	Torta de queijo	Bife grelhado	Copa de lombo ao molho de limão	Virado de acelga	Cheesecake	Maçã	Acerola (s/açúcar) / Manga e Abacaxi
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	Alface crespas	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Champignon com mostarda	Brocolis	Bolinho de Grão de Bico	Lasanha bolonhesa	Filé de frango	Milho no vapor	_____	Melão Orange e Ameixa	Tangerina (s/açúcar) / Cajá / Uva
27 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Almeirão com tomate cereja	Palmito	Cenoura Cozida	Tomate recheado de legumes	Almondegas ao sugo	Filé de frango	Macarrão ao sugo	_____	Uva e Manga	Morango (s/açúcar) / Laranja / Abacaxi
28 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião c/ parmesão	Tabule de frutas secas	Batata bolinha com ervas	Cuscuz marroquino	Filé de Coxa Assado	Bife de Panela	Vagem na Manteiga	Gelatina com leite condensado	Abacaxi	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Manga e Limão
29 QUI	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Pickles	Feijão Branco	Torta de legumes	Bife ao molho de champignon	Peixe ao forno	Legumes Sauté	_____	Melancia e uva	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá
30 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Milho na salsa	Salpicão de Frango	Batata rechada de ricota	Picanha	Isca de frango	Farofa Rica	Palha italiana	Maçã	Laranja (s/açúcar) / Goiaba / Cajú

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Perola Fonseca e Josemiere Rodrigues

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 / NOVEMBRO 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	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Chicory w/ cherry tomatoes- 45 Kcal	Cucumber - 31 kcal	Chickpeas - 64 kcal	Stuffed cabbage w/ vegetables - 195 kcal	Madalena pie- 195 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Vick Carrot - 40 kcal		Mango - 67 kcal Apple - 52 kcal	Strawberry 63 kcal (N/sugar) Passion fruit - 96 kcal Orange -92 kcal
2	FERIADO												
3													
4													
5	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Mustard Greens w/ cherry tomatoes - 100Kcal	Seasoned Zucchini - 45 kcal	Lentils - 110Kcal	Rice Balls - 170 Kcal	Grilled Beef- 198 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Pasta w/ broccoli - 120 kcal		Melon - 27 kcal Apple - 52 kcal	Pineapple w/ mint 43 kcal (n/sugar) Mango - 112 kcal Guava - 120 kcal
6	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ orange - 35 Kcal	Mozzarella cheese w/ tomato - 120 kcal	Vegetables - 45 kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	"Bife à milanese" - 284 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	creamed Corn- 174 kcal		Pineapple - 50 kcal Banana - 89 kcal	Lemon 51 kcal (n/sugar) Grape - 108 kcal Cashew - 99 kcal
7	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ mango - 98 kcal	Quail eggs - 170 kcal	Squash - 26 Kcal	stuffed cabbage w/ vegetables - 195 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	"Peixe à Portuguesa" - 195 kcal	Mashed potato - 100 kcal	' Prestigio gelado"	Papaya - 36 kcal	Passion fruit 52 kcal(n/sugar) Mango - 112 kcal Lemon - 96 kcal
8	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Spadona chicory w/ pineapple - 75 kcal	"Catum " - 150 kcal	Boiled Beets - 49 kcal	Tomato stuffed w/ Ricota cheese - 156 kcal	Pork in barbecue sauce - 256 kcal	Grilled beef - 198 kcal	'Farofa de banana"- 160 kcal		Grape- 67 kcal Orange- 43 kcal	Guava 53 kcal (n/sugar) Orange - 92 kcal Grape - 108 kcal
9	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Ceasar Salad - 60 kcal	Pickles - 12 kcal	Cauliflower - 25 kcal	Zucchini w cheese - 96kcal	Chicken Stroganoff- 152 kcal	Grilled beef - 198 kcal	Shoestring Potatoes - 146 kcal	' Pavê de ouro branco"	Orange - 43 kcal	Pineapple 53 kcal (n/sugar) Passion fruit - 96 kcal Guava - 120 kcal
10													
11													
12	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cabbage - 25 kcal	Cucumber - 31 kcal	Tomato w/ Ricotta	stuffed cabbage w/ vegetables - 200 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Pan broiled beef -175 kcal	Garlic Quiche -124 kcal		Watermelon - 24 kcal Grape - 67 kcal	Cashew 76 kcal (n/sugar) Pineapple - 96 kcal Mango - 112 kcal
13	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Escarolew/ Mango - 85kcal	Grated beet 49 kcal	Chipckpeas - 64 kcal	Carrot PTS	Roasted Chicken - 279kcal	Cheese Rondelli - 240kcal	' conconchile 4 Queijos" - kcal 264		Banana - 89 kcal Melon - 27 kcal	Strawberry 63 kcal (n/sugar) Lemon - 96 kcal Grape - 108 kcal
14	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	watercress w/ sundried tomatoes - 110 kcal	Mandiouinha - 80 kcal	Seasoned Zucchini - 45 kcal	stuffed cabbage w/ vegetables - 200 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Seasoned Fish - 195 kcal	Spinach- 23kcal	'Bolo de pote de Pão de mel"	Apple - 52 kcal	"Acerola" 62 kcal (n/sugar) Orange - 92 kcal Lemon - 96 kcal
15	FERIADO												
16	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Grated Carrots 32 kcal		Potatoes - 77 Kcal		Grilled Beef - 198 kcal	Breaded Chicken - 250 kcal	Creamed Corn - 174kcal	' Mousse de limão"	Mango - 67 Kcal	Orange - 92 kcal
17													
18													
19	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cambuci pepper - 45 kcal			***	'Costela"	Grilled Chicken - 198 kcal	Fried yucca - 261 kcal		Watermelon - 24 kcal Apple - 52 kcal	Pineapple - 53 kcal (n/sugar) Grape - 108 kcal Orange - 92 kcal
20													
21	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ crabsticks - 95 kcal	Buffalo mozzarella w/ Basil -230 kcal	Grated Beet - 49 kcal	Chickpea balls - 150 kcal	Baked Salmon - 208 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Mashed potatoes - 100kcal	'Açai com leite condensado e granola"- 190 kcal	Banana - 89 kcal	Passion fruit 52 Kcal (n/sugar) Mango - 112 kcal Lemon - 96 kcal
22	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ orange - 35 Kcal	Olives w/ Cheese- 120 kcal	Quiabo- 49 kcal	Omelet - 120 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Parisian Pasta - 136 kcal		Papaya -36 kcal Grape- 67 kcal	Guava 53 kcal (n/sugar) Orange - 92 kcal Grape - 108 kcal
23	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Greek salad - 113 - kcal	Grated Carrots 32 kcal	Sweet Potato - 112 kcal	Cheesecake - 185 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Roasted pork w/ lemon sauce - 250 kcal	'Virado de acelga"	Cheesecake - 365 kcal	Apple - 52 kcal	Pineapple 53 kcal (n/sugar) Passion fruit - 96 kcal Guava - 120 kcal
24													
25													
26	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"mix salad" - 20 kcal	Mushrooms w/ mustard 79 kcal	Broccoli - 49 kcal	'Bolinho de Grão de bico" - 280 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Lasagna Bolognese - 209 kcal	Corn - 45 kcal		Melon - 27 kcal Plum - 44 kcal	Cashew (n/sugar) Pineapple - Mango -
27	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Spadona chicory w/ cherry tomatoes - 75 kcal	Hearts of Palm - 28 kcal	Carrots - 32 kcal	Tomato stuffed w/ vegetables - 110 kcal	Meatballs w/ tomato sauce - 183 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 kcal		Mango -67 kcal Grape- 67 kcal	Strawberry 63 kcal (n/sugar) Lemon - 96 kcal Grape - 108 kcal
28	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ parmesan cheese - 80 kcal	Tabouleh Salad - 120 kcal	Potatoes w/ herbs - 77 kcal	Maroccan Couscous - 176 Kcal	Roasted Chicken - 279kcal	Pan beef -175 kcal	Sauteed Green Beans - 31kcal	Jelly - 62 Kcal	Peneapple - 96	Pineapple w/ mint 43 kcal (n/sugar) Mango - 112 kcal Lemon - 96 kcal
29	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ parmesam cheese - 98 kcal	Pickles - 12 kcal	White beans -147 kcal	Vegetables Pie - 195	Steak w/ mushroom sauce - 250 kcal	Breaded Fish - 123 kcal	Sauteed Vegetables - 45 kcal		Grape - 67 kcal watermelon - 24 kcal	Acerola 43 kcal (n/sugar) Grape - 108 kcal Passion fruit - 96 kcal
30	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ orange - 35 Kcal	Corn - 45 kcal	Chicken salpicão - 120 kcal	stuffed potato w/ ricotta cheese - 200 kcal	' Picanha" - 260 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	' Farofa Rica"160 kcal	Fudge - 360 kcal	Apple - 52 kcal	Orange 58 kcal (n/sugar) Guava - 120 kcal Cashew fruit - 99 kcal

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

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento