



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)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Laranja	Pepino	Lentilha	Abobrinha Recheada com Legumes	Peixe á Doré	Bife ao Molho Escuro	Risoto de Palmito	Pudim de Leite	Melancia	Tangerina (s/açúcar) /Acerola
2 SEX	FERIADO												
3													
4 DOM													
5 SEG	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Tomate Cereja	Abobrinha Ralada	Milho	Bolinho de Arroz Integral	Bife Grelhado	Isca de Frango ao Sugo	Macarrão com Brócolis	_____	Melão Orange e Maçã	Cajá (s/açúcar)/ Abacaxi c/ Hortelã
6 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Queijo Mussarela com Tomate Cereja	Seleta de Legumes	Ovos Cozidos	Bife à Milanese	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Creme de Espinafre	Prestígio Gelado	Abacaxi	Laranja (s/açúcar) / Goiaba
7 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ Manga	Ovo de codorna	Beterraba Cozida	Trouxinha de Repolho com Legumes	Isclas de Carne Grelhada	Peixe à Portuguesa	Purê de Mandioquinha	_____	Mamão e Ameixa	Uva (s/ açúcar)/ Maracujá
8 QUI	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Abacaxi	Catum	Berinjela	Strogonoff de Palmito	Strogonofe de Frango	Picanha	Batata Palito	Pavê de Chocolate	Laranja	Manga (s/açúcar) / Limão
9 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Ervilhas	Couve flor	Pizza de Marguerita	Pernil ao Barbecue	Kibe de Forno	Farofa de Banana	_____	Ameixa e Banana	Abacaxi (s/açúcar) / Caju
10 SAB													
11 DOM													
12 SEG	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor	Pepino	Azeitonas Pretas	Batata Recheda de Queijo	Isclas de Frango Crocante	Carne de Panela	Quiche de alho Poró	_____	Mamão e Kiwi	Manga (s/açúcar) / Limão
13 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Manga	Mussarela de Búfala com tomate cereja	Mandioquinha	Kibe de Abóbora	Filé de Coxa	Rondeli Quatro Queijo	Escarola Refogada	Bolo Brigadeiro	Uva Verde	Acerola (s/açúcar) / Uva
14 QUA	FERIADO												
15 QUI	FERIADO												
16 SEX													
17 SAB													
18 DOM													
19 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Grão de Bico	Pimenta Cambuci	Cuscuz de Legumes	Carne Assada	Isclas de Frango Grelhadas	Mandioca Saute	_____	Melão e Maçã	Uva (s/açúcar)/ Cajá
20 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória c/ Manga	Cebola Marinada	Brócolis	Polenta Cremosa	Panqueca de Carne	Frango Assado	Couve flor	Açai com leite condensado	Banana	Goiaba (s/ açúcar)/ Maracujá
21 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morangos	Abóbora Japonesa	Beterraba Ralada	Bolinho de Grão de Bico	Salmão ao Forno	Bife Grelhado	Pure de Batata	_____	Mamão e Ameixa	Laranja (s/açúcar) / Limão
22 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Alface Americana	Azeitonas com Queijo Branco	Quiabo	Omelete de Cenoura	Filé de Frango	Isclas de Carne Grelhada	Macarrão parisiense	Mousse de Limão	Uva	Uva (s/açúcar) / Caju
23 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Catalonha com Abacaxi	Cenoura Ralada	Batata Doce	Torta de Queijo	Bife Grelhado	Copa de Lombo ao Molho de Limão	Virado de Acelga	_____	Manga e Abacaxi	Acerola (s/açúcar)/ Abacaxi
24 SAB													
25 DOM													
26 SEG	Alface crespata	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Champignon com mostarda	Abobrinha Cozida	Bolinho de Espinafre	Lasanha bolonhesa	Filé de Frango Grelhado	Milho no vapor	_____	Melão Orange e Ameixa	Tangerina (s/açúcar)/ Uva
27 TER	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Palmito	Cenoura Cozida	Tomate Recheado de Legumes	Almondega ao sugo	Isclas de Frango Aceboladas	Macarrão ao Sugo	Gelatina com leite condensado	Maçã	Laranja (s/ açúcar)/ Goiaba
28 QUA	Alface mimosa	Tomate	Vinagrete	Agrião c/ Parmesão	Tabule	Batata Bolinha com Ervas	Mini Hamburguer de Lentilha	Filé de Coxa Assado	Bife de Panela	Vagem na Manteiga	_____	Abacaxi e Melancia	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Maracujá
29 QUI	Alface roxa	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Vagem	Feijão Branco	Torta de Legumes	Bife ao Molho de Escuro	Peixe ao forno	Legumes Sauté	_____	Goiaba e Banana	Acerola (s/açúcar) / Uva
30 SEX	Alface lisa	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Milho	Salpicão de Frango	Lasanha de Abobrinha	Strogonoff de Carne	Isca de frango	Batata Palha	Palha italiana	Uva	Manga (s/açúcar)/ 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)	Vegetarian	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cabbage w/ Orange - 50 Kcal	Cucumber - 31 kcal	Lentils - 110 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Vegetables - 45 kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Hearts of Palm Risotto - 295 Kcal	"Pudim de Leite" - 200 Kcal	Watermelon - 24 kcal	Tangerine (s/açúcar) 52 Kcal / Acerola - 99 Kcal
2	FERIADO												
3													
4													
5	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Mustard Greens w/ Cherry Tomatoes - 50 Kcal	Grated Zucchini - 45 kcal	Corn - 45 Kcal	Whole Grain Rice Dumpling - 170 Kcal	Grilled Beef- 198 kcal	Grilled Chicken in Tomato Sauce - 198 kcal	Pasta w/ broccoli - 120 kcal	_____	Cantaloup - 27 kcal Apple - 52 Kcal	Caja (No sugar)44 kcal/ Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
6	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Mozzarella Cheese w/ Cherry Tomato - 120 kcal	Vegetables - 45 kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Breaded Steak - 284 kcal	Grilled Chicken in Orange Sauce - 198 kcal	Creamed Spinach - 174 kcal	Coconut/ Chocolate - 270 Kcal	Pineapple - 50 kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
7	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ Mango - 98 kcal	Quail Eggs - 170 kcal	Boiled Beets - 49 kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Portuguese Style-Fish - 195 Kcal	Mashed Potatos/ Mandioquinha" - 100 kcal	_____	Papaya - 36 kcal /Plum - 44 kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal/ Passion fruit - 96 kcal
8	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Spadona Chicory w/ Pineapple - 75 kcal	"Catum " - 150 kcal	Eggplant - 25kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 124 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Baked Potatoes -100 kcal	Chocolate Trifle - 200 Kcal	Orange- 43 kcal	Mango (no sugar) 63 kcal / Lemon - 96 Kcal
9	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cesar Salad - 60 kcal	Peas - 55 kcal	Cauliflower - 25 kcal	Margherita Pizza - 252 Kcal	Pork in Barbecue Sauce - 256 kcal	Baked Kibbeh - 190 Kcal	'Farofa de Banana"- 160 kcal	_____	Plum - 44 kcal / Banana - 89 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
10													
11													
12	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cabbage - 25 kcal	Cucumber - 31 kcal	Black Olives - 80kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Pan Broiled Meat - 175 kcal	Leek Quiche - 228 kcal	_____	Papaya - 36 kcal Kiwi - 61 kcal	Mango (no sugar) 63 kcal / Lemon - 96 Kcal
13	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Escarolew/ Mango - 85kcal	Buffalo Mozzarella w/ Cherry Tomatoes -230 kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Pumpkin Kibbeh - 116 Kcal	Roasted Chicken - 279kcal	Cheese Rondelli - 240kcal	Escarole - 20 kcal	"Brigadeiro" Cake - 351	Green Grape - 67 kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Grape - 108 Kcal
14	FERIADO												
15	FERIADO												
16													
17													
18													
19	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	"Cambuci" Pepper - 45 kcal	Couscous w/ Vegetables - 176 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Sauteed Manioc - 159 kcal	_____	Melon - 24 kcal Apple - 52 kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
20	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Chicory w/ Mango - 35 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Creamy Polenta - 188 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Roasted Chicken - 279kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Açai w/ Sweetened Condensed Milk - 190 Kcal	Banana - 89 kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
21	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ Strawberry - 95 kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Chickpea Dumpling - 150 kcal	Baked Salmon - 208 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Mashed Potatoes - 100kcal	_____	Papaya -36 kcal Plum - 44 kcal	Orange (no sugar) 58 kcal / Lemon - 96 Kcal /
22	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Iceberg Lettuce - 14 Kcal	Olives w/ Cheese - 120 kcal	Okra - 33 Kcal	Carrot Omelet - 120 kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Parisian Pasta - 136 kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Grape- 67 kcal	Grape (no sugar) - 51 kcal / Cashew Fruit - 99 kcal
23	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	"Catalonha" w/ Pineapple - 24 Kcal	Grated Carrots - 32 kcal	Sweet Potato - 112 kcal	Cheese Pie - 185 kcal	Grilled Beef - 198 kcal	Roasted Pork w/ Lemon Sauce - 250 kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Pineapple 96 kcal
24													
25													
26	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Mixed Greens - 16 kcal	Mushrooms w/ Mustard Sauce - 79 kcal	Zucchini - 45 Kcal	Spinach Dumpling - 120 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Corn - 45 kcal	_____	Cantaloup - 27 kcal Plum - 44 kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Grape - 108 Kcal
27	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Spadona Chicory w/ Cherry Tomatoes - 75 kcal	Hearts of Palm - 28 kcal	Boiled Carrots - 32 kcal	Tomato Stuffed w/ Vegetables - 45 kcal	Meatballs w/ Tomato Sauce - 183 kcal	Grilled Chicken w/ Onions - 147 kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 kcal	Jelly w/ Sweetened Condensed Milk - 110 Kcal	Apple - 52 kcal	Orange (n/sugar) 58 Kcal / Guava - 120 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	Lentil Burger - 125 Kcal	Roasted Chicken - 279kcal	Pan-Broiled Beef -175 kcal	Green Beans in Butter - 60 kcal	_____	Pineapple - 50 / Watermelon - 24 kcal	Pineapple w/ Mint (n/sugar) 43 kcal /Passion Fruit - 96 Kcal
29	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ Parmesam Cheese - 98 kcal	Green Beans - 31 Kcal	White Beans -147 kcal	Vegetables Pie - 195	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Baked Fish - 123 kcal	Sauteed Vegetables - 45 kcal	_____	Guava - 43 Kcal / Banana - 89 Kcal	Acerola (n/sugar) 43 kcal/ Grape - 108 kcal
30	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Corn - 45 kcal	"Salpicão" Chicken - 120 kcal	Zucchini Lasagna - 197 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 198 kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	Fudge - 360 kcal	Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) 62 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