



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 / DEZEMBRO 2018

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Salada 5	Salada 6	Prato Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 SÁB													
2 DOM													
3 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Manga	Azeitonas	Abóbora Japonesa	Kibe de Batata Doce	Filé de Frango Grelhado	Kibe de Forno Recheado de Queijo	Abobrinha com Ervilhas	_____	Melão e Maçã	Laranja (s/açúcar) e Goiaba
4 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Cereja	Beterraba Ralada	Maionese	Ovos Cozidos	Bife Grelhado	Isclas de Frango Crocante	Creme de Milho	Brigadeiro	Uva	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá
5 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Champignon na Mostarda	Brócolis	Berinjela Recheada c/ Legumes	Peixe ao Molho Vermelho	Isclas de Carne Grelhadas	Risoto 3 Queijos	_____	Mamão e Abacaxi	Uva (s/açúcar) / Limão
6 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Pepino	Berinjela	Tomate Recheado c/ Ricota	Carne Assada	Filé de Frango Grelhado	Macarrão ao Sugo	Gelatina com Creme	Banana	Laranja c/ Acerola (s/açúcar) / Caju
7 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsão)	Ovo de Codorna	Cenoura Cozida	Filé de Abobrinha Recheado	Panqueca de Carne	Frango Assado	Acelga Refogada	_____	Laranja e Pêssego	Manga (s/açúcar) / Abacaxi c/ Hortelã
8 SAB													
9 DOM													
10 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Abacaxi	Cebola Roxa Marinada	Couve flor	Mini Hamburguer de Grão de Bico	Lasanha á Bolonhesa	Filé de Frango Grelhado	Legumes Sauté	_____	Melão Orange e Maçã	Uva (s/açúcar) / Limão
11 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Laranja	Tabule	Abobrinha Cozida	Batata Recheada com Queijo	Isclas de Frango Grelhadas	Picadinho	Macarrão Alho e Óleo	Pavê de Bis	Abacaxi	Laranja (s/açúcar) / Caju
12 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Morango	Cenoura Ralada	Feijão Branco ao Vinagrete	Trouxinha de Repolho com Legumes	Isclas de Carne Grelhadas	Peixe ao Forno	Pure de Batata	_____	Kiwi e Ameixa	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá
13 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Caesar Salad	Mussarela de Búfala com Manjeriço	Beterraba Cozida	Omelete de Espinafre	Pernil ao Barbecue	Bife Grelhado	Virado de Couve	Beijinho	Manga	Goiaba (s/açúcar) / Caja
14 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mix de folhas	Milho c/ Ervilha	Chuchu	Pizza de Mussarela	Strogonoff de Carne	Filé de Coxa Assado	Batata Palito (assada)	_____	Mamão e Banana	Uva (s/açúcar) / Manga
15 SAB													
16 DOM													
17 SEG	Salada Caesar	Tomate variados	Vinagrete	Repolho bicolor	Cebola em Conserva	Seleta de Legumes	Bolinho de Arroz Integral (Assado)	Filé de frango	Isclas de Carne Grelhadas	Couve flor Gratinada	_____	Melancia e Uva	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá
18 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Frios	Lentilha	Abobrinha Recheada c/ Queijo	Bife grelhado	Peixe á Doré	Brocolis ao Alho	_____	Pêssego e Abacaxi	Goiaba (s/açúcar) / Manga
19 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com melão	Palmito com Tomate Cereja	Patê de Azeitona com Pão Sirio	***	Chester Recheado ao Molho de Laranja	Tender a California	Farofa / Batata Sauté com Alecrim	Torta de Ferrero Rocher / Sorvete de Creme	Frutas	Laranja (s/açúcar) / Limão
20 QUI	FÉRIAS												
21 SEX	FÉRIAS												
22 SAB													
23 DOM													
24 SEG	FÉRIAS												
25 TER	FERIADO												
26 QUA	FÉRIAS												
27 QUI	FÉRIAS												
28 SEX	FÉRIAS												
29 SAB													
30 DOM													
31 SEG	FÉRIAS												

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Mirella Naranjo, Pérola Fonseca, Josemeire 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 / DEZEMBRO 2018

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4	Salad 5	Salad 6	Vegetarian	Main Dish	Option	Garnish	Dessert	Fruit	Juice
1 SAB													
2 DOM													
3 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Escarole w/ Mango - 85 kcal	Green Olives - 80 kcal	Japanese Squash - 26 kcal	Sweet Potato Kibbeh - 120 Kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Baked Kibbeh Stuffed Cheese - 190 kcal	Zucchini w/ Peas - 45 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
4 TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 kcal	Grated Beet - 49kcal	Brazilian Mayonnaise Salad - 188 kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Crispy Chicken - 279 kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	"Brigadeiro" - 270 kcal	Grape - 67 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
5 QUA	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ Parmesan Cheese - 98 kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 kcal	Broccoli - 34 kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 kcal	Fish in Tomato Sauce - 130 kcal	Grilled Steak - 198 kcal	Risotto 3 Cheeses - 195 kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Grape (no sugar) - 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal
6 QUI	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 kcal	Cucumber - 30 kcal	Eggplant - 25 kcal	Suffed Tomato w/ Ricota Cheese - 156 kcal	Roasted Meat - 130 kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 kcal	Jelly w/ Cream - 110 kcal	Banana - 89 Kcal	Orange w/ Acerola(no sugar) - 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
7 SEX	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 kcal	Quail eggs - 170 kcal	Boiled Carrots - 32 kcal	Zucchini w/ Vegetables - 60 kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Swiss Chard - 50 Kcal	_____	Orange - 43 Kcal / Peach 42 Kcal	Mango (no sugar) - 62 Kcal / Pineapple w/ Mint - 96 Kcal
8 SAB													
9 DOM													
10 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Spadona Chicory w/ Pineapple - 97 kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal	Cauliflower - 25 kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Lasagna Bolognese - 209 Kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	_____	Cantaloup - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar)- 51 Kcal/ Lemon - 96 Kcal
11 TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ Orange - 110 kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Boiled Zucchini - 45 kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Beef Stew - 265 kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	"Pave de Bis" - 200 kcal	Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
12 QUA	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ Strawberry - 50 kcal	Grated Carrots - 32 kcal	White Beans w/ Vinaigrette - 150 kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Grilled Steak - 147 kcal	Baked Fish - 123 kcal	Mashed Potatoes - 100 kcal	_____	Kiwi - 61 Kcal / Plum - 44 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Passion fruit - 96 Kcal
13 QUI	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Caesar Salad - 60 kcal	Buffalo Mozzarella w/ Basil - 230 kcal	Boiled Beets - 49 kcal	Spinach Omelet - 120 Kcal	Pork in Barbecue Sauce - 256 kcal	Grilled steak - 198 kcal	Collard Green "Virado" - 117 Kcal	"Beijinho" - 212 kcal	Mango - 67 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Caja - 99 Kcal
14 SEX	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Mixed Greens - 16 kcal	Corn w/ Peas - 45 Kcal	Chayote - 19 kcal	Mozzarella Pizza - 252 Kcal	Beef Stroganoff - 166 kcal	Roasted Chicken in Passion Fruit Sauce - 279 kcal	Baked Potato - 100 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Bannana - 89 Kcal	Grape (no sugar) - 53 Kcal / Mango - 112 Kcal
15 SAB													
16 DOM													
17 SEG	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Cabbage - 25 kcal	Pickled Onions - 40 kcal	Vegetables - 45 kcal	Roasted Whole Grain Dumpling - 120 Kcal	Grilled Chicken - 147 kcal	Grilled Meat - 198 kcal	Cauliflower au Gratin - 88kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Passion fruit - 99 Kcal
18 TER	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Arugula w/ Mango - 50 kcal	Cold Cuts - 80kcal	Lentils - 110 kcal	Zucchini Stuffed w/ Cheese - 150 kcal	Grilled Steak - 147 kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 kcal	_____	Peach - 42 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Guava (no sugar) - 53 Kcal / Mango - 120 Kcal
19 QUA	Lettuce - 14 kcal	Tomato - 18 kcal	Vinaigrette - 291 kcal	Watercress w/ Melon - 70 kcal	Hearts of Palm w/ Cherry Tomatoes - 30 kcal	Olive Pate w/ Pita Bread - 166 kcal	***	"Chester ao Molho de Laranja" - 130 Kcal	"Tender a California" - 130 Kcal	"Farofa" - 160kcal Potato w/ Rosemary - 77 kcal	Ferreiro Rocher Pie w/ Vanilla Ice Cream - 280 kcal	Fruits	Orange (no sugar) - 58 Kcal / Lemon - 96 Kcal
20 QUI	HOLIDAY												
21 SEX	HOLIDAY												
22 SAB													
23 DOM													
24 SEG	HOLIDAY												
25 TER	CHRISTMAS												
26 QUA	HOLIDAY												
27 QUI	HOLIDAY												
28 SEX	HOLIDAY												
29 SAB													
30 DOM													
31 SEG	NEW YEAR												

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

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento