



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 / FEVEREIRO 2019

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 5 (prof)	PRATO VEGETARIANO	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Cenoura com passas	Azeitona com queijo branco	Berinjela recheada de legumes	Hamburguer	Isca de de frango	Batata frita	Brigadeiro de colher	Uva e melão	Abacaxi c/ Hortelã e Maracujá / Cajá (s/açúcar)
2 SAB													
3 DOM													
4 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com tomate cereja	Frios temperados	Abobrinha ralada com limão	Cuscuz marroquino	kibe recheado com file de frango	Bife grelhado	Milho no vapor	_____	Abacaxi e laranja	Acerola(s/açúcar)/ Uva e Abacaxi
5 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Mussarela	Pepino	Abóbora Japonesa	Bolinho de brócolis	Copa lombo grelhado	Isca de carne grelhada	Virado de couve	_____	Uva e mamão	Morango (s/açúcar)/ Caju e Manga
6 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Beterraba Cozida	Ovo de codorna	Tomate recheado com ricota	Lasanha	Filé de frango	Escarola refogada	Cheese cake de frutas vermelhas	Maçã	Uva (s/açúcar)/ Abacaxi e Laranja
7 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão de legumes	Couve Flor	Abobrinha recheada com ricota	Filé de coxa	Bife grelhado	Brócolis gratinado	_____	Banana e melão	Abacaxi (s/ açúcar) / Limão e Goiaba
8 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate seco	Cenoura rodela	Milho	Berinjela recheada de legumes	Peixe no fubá	Bife grelhado	Pure misto	Delícia de abacaxi	Melancia	Pessegue (s/açúcar) / Maracujá e Uva
09 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Parmesão	Pate de Ervas	Brócolis	Kibe de pts	bife a pizzaiolo	Bife de Panela	cenoura vick	_____	Melancia e maçã	Uva (s/açúcar) / Manga
12 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Cenoura	Pickles	Batata Doce	Bolinho de Arroz com Queijo	Frango assado ao molho mostarda	Isca de carne grelhada	Macarrão com Brocolis	_____	Melão e uva	Abacaxi c/ Hortelã e Maracujá / Cajá (s/açúcar)
13 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsa)	Cenoura Ralada com abacaxi	Beringela	Trouxinha de repolho recheado com Legumes	Salmão ao forno	Bife grelhado	Risoto de alho poró	Mousse de maracujá com ganache	Manga	Laranja (s/açúcar) / Goiaba
14 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com passas	Palmito com tomate cereja	Jardineira	Torta de queijo	Filé de frango	Isca de carne grelhado	Batata com parmesão	_____	Banana e Mamão	Manga (s/açúcar)/ Limão
15 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Azeitonas Verdes	Batata Doce	Cuscuz marroquino	Bife grelhado	Torta de Frango	Abobrinha Refogada	Gelatina com creme	Uva	Manga (s/açúcar)/ Limão
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Pepino	Mandioquinha	Batata Recheada com Queijo	Carne assada ao barbecue	Isca de Frango	Macarrão ao sugo	_____	Melão e Maça	Abacaxi (s/açúcar)/ Manga/ Goiaba
19 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho c/ Abacaxi	Mussarela de Búfala com tomate cereja	Macarrão á Primavera	Cuscuz Marroquino	Filé de frango recheado	Isca de carne	Brocolis ao alho	_____	Melancia e uva	Acerola (s/açúcar) / Caju / Uva
20 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Mussarela	Cebola em conserva	Couve flor ao vinagrete	Torta de queijo	Pernil à California	Bife grelhado	Farofa Rica	Danoninho	Mamão	Morango (s/açúcar)/ Manga/ Limão
21 Qui	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Abobrinha ralada ao molho de limão	Maionese com legumes	Berinjela Recheada de Legumes	Carne assada ao barbecue	Isca de Frango grelhado	Macarrão ao sugo	_____	Melão e banana	Manga (s/açúcar) / Maracujá/ Uva
22 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com kani	Pepino	Beterraba cozida	Bolinho de cenoura	Peixe ao molho de maracujá	Carne de panela com batata	Espinafre Refogado	Cocada cremosa	Manga	Uva(s/açúcar)/Laranja/Abacaxi
23 SAB													
24 DOM													
25 SEG	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Tomate Cereja	Tabule de frutas secas	Chuchu	Strogonoff de pts	Strogonoff de Frango	Bife grelhado	Batata Palha	_____	Melancia e maçã	Tangerina (s/açúcar)/ Cajá / Uva
26 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Catalonha com Melão	Champignon c/ Mostarda	Pepino com iogurte	Bolinho de arroz integral	Bife acebolado	Isca de frango	Yakissoba de legumes	_____	Abacaxi e uva	Morango (s/açúcar)/ Laranja/ Abacaxi
27 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Beterraba ralada	Grão de Bico	Trouxinha de repolho recheado com Legumes	Torta madalena	Filé de frango	Cenoura Baby	Sorvete com calda	Banana	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / Manga e Limão
28 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com melão	Picles	Brócolis	Cuscuz Marroquino	Picanha	Cubos de frango	Farofa de banana	_____	Melão e ameixa	Acerola (s/açúcar) / Uva e Maracujá

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



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 / FEVEREIRO 2019

	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 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Vegetables 45 kcal	Chipckpeas - 64 kcal	Hamburguer PTS- 170 Kcal	Hamburguer 180 kcal	Grilled Chicken - 183 Kcal	French Fries 312 kcal	"Brigadeiro de colher" - 306 kcal	Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (n/ sugar) 52 Kcal / Passion Fruit 96 Kcal Grape 108 Kcal
2 SAB													
3 DOM													
4 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ cherry tomatoes - 45 Kcal	Seasoned cold cuts - 90 Kcal	Zucchini grated w/ lemon - 45 Kcal	Moroccan couscous - 170 Kcal	Baked kibbeh w/ chicken - 190 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Corn - 60 Kcal	_____	Pineapple - 50 Kcal and Orange - 43 Kcal	Acerola - 62 Kcal (n/sugar)/ Grape - 108 Kcal and Pineapple - 96 Kcal
5 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Swiss chard w/ mozzarella - 50Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Japanese squash - 26 Kcal	Broccoli cake - 170 Kcal	Grilled pork - 220 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	"Virado de Couve" - 117 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal and Papaya - 36 Kcal	Strawberry - 63 Kcal (n/sugar)/ Cashew fruit - 99 Kcal and Mango - 112 Kcal
6 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Mustard greens w- orange - 100 Kcal	Boiled beets - 49 Kcal	Quail eggs - 170 Kcal	Moroccan couscous - 170 Kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Lasagna - 366 Kcal	Escarole - 20 Kcal	Passion fruit mousse and chocolate - 225 Kcal	Apple - 52 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar)/Pineapple - 96 Kcal and Orange - 90 Kcal
7 QUI	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Spadona chicory w/ orange - 65 Kcal	Vegetables "salpicão" - 110 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Zucchini stuffed w/ ricota cheese - 145 Kcal	Roasted chicken - 279 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Broccoli au gratin - 124 Kcal	_____	"Banana" - 89 Kcal and Melon - 27 Kcal	Pineapple - 53 Kcal (n/sugar)/ Lemon - 96 Kcal and Guava - 120 Kcal
8 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Aragula w/ sundried tomatoes - 45 Kcal	Sliced carrot - 32 Kcal	Corn - 45 Kcal	Stuffed eggplant w/ vegetables - 130 Kcal	"Peixe no fubá" - 140 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Mashed potatoes and mandioquinha - 100 Kcal	Pineapple delight - 110 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Peach - 94 Kcal (n/sugar)/ Passion fruit - 96 Kcal and Grape - 108 Kcal
09 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ parmesan cheese - 80 Kcal	Pate of herbs - 70 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Soy protein kibbeh - 131 Kcal	Beef pan - style 290kcal	Chicken P izza- style - 147 Kcal	Carrots - 32 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal and Apple - 52 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar)/ Mango - 112 Kcal/ Lemon96- kcal
12 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage w/ carrots - 30 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Rice Balls w/ cheese - 185 kcal	Chicken in mustard sauce - 210 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Pasta w/ broccoli - 120 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal and Grape - 67 Kcal	Caja - 44 Kcal (n/sugar)/ Pineapple w/ mint - 96 kcal/ Passion fruit - 96 Kcal
13 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Club (Watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Carrots - 20 kcal	Eggplant - 25 Kcal	Stuffed cabbage w/ vegetables - 195 Kcal	Baked salmon - 208 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Garlic Risotto - 295 kcal	Passion fruit mousse and chocolate - 225 Kcal	Mango - 67 Kcal	Orange - 58 Kcal (n/sugar)/ Guava - 120 KcalGrape - 51 kca
14 Qui	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Chicory w/ raisins - 35 Kcal	Hearts of Palm w/ cherry tomatoes - 30 Kcal	Vegetables - 45 kcal	Cheese Pie - 180 kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	Potato w/ Parmesan - 136 Kcal	_____	"Banana" - 89 Kcal and Papaya - 36 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar)/ Lemon - 96 Kcal/Passion Fruit 96 kcal
15 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Mixed greens - 16 Kcal	Green olives - 80 Kcal	Sweet potato - 112 Kcal	Moroccan couscous - 170 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Chicken Pie - 195 Kcal	Seasoned Zucchini - 45	Jelly w/ cream - 110 Kcal	Grape - 67 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar)/ Lemon - 96 Kcal / Tangerine - 50kcal
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Arugula w/ orange - 50 Kcal	Peas w/ corn - 60 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Stuffed potato w/ Cheese - 200 Kcal	Meat in barbecue sauce - 198 Kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal and Apple - 52 Kcal	Pineapple -53 kcal (n/sugar)/ Orange - 96 Kcal/ Guava - 120 Kcal
19 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage w/ pineapple - 30 Kcal	Buffalo mozzarella w/ cherry tomatoes - 230 Kcal	Pasta - 111 Kcal	Moroccan couscous - 170 Kcal	Stuffed Chicken File - 215 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	Broccoli w/ garlic - 34 Kcal	_____	Watermelon - 24 Grape - 67	Acerola - 62 Kcal (n/sugar) / Cashew Fruit - 99 kcal / Grape - 51 kcal
20 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ mozzarella - 80 Kcal	Pickled onions - 40 Kcal	Cauliflower w/ vinaigrete - 50 Kcal	Cheese Pie - 180 kcal	Pork califonia - 125 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	"Farofa Rica" - 160 kcal	"Danoninho" - 200 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Strawberry - 63 kcal (n/sugar)/ Mango - 62 kcal / Lemon - 96 kcal
21 Qui	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Mustard greens w- mango - 100 Kcal	Zucchini grated w/ lemon - 45 Kcal	Mayonnaise w/ vegetables - 200 Kcal	Stuffed eggplant w/ vegetables - 130 Kcal	Meat in barbecue sauce - 198 Kcal	Grilled chicken - 147 Kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal and Banana - 89 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar)/ Grape - 108 Kcal/Passion Fruit- 96 kcal
22 SEX	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Swiss chard w/ crabsticks - 95 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Boiled beets - 49 Kcal	Carrot cake - 170 Kcal	Fish in passion fruit sauce - 140 Kcal	Pan broiled meat - 175 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Creamy "cocada" - 220 Kcal	Mango - 67 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar)/Pineapple - 96 Kcal and Orange - 90 Kcal
23 SAB													
24 DOM													
25 SEG	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ cherry tomatoes - 62 Kcal	Tabouleh salad - 120 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Soy protein stroganoff - 124 Kcal	Chicken stroganoff - 166 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Shoestring potatoes - 146 Kcal	_____	Watermelon - 24 Apple - 52	Tangerine - 50 kcal (s/açúcar)/ Cajá - 44 kcal / Grape - 67 kcal
26 TER	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Catalan w/ melon - 30 Kcal	Mushrooms w/ mustard - 79 Kcal	Cucumber w/ yogurt - 32 Kcal	Fice balls - 170 Kcal	Steak w/ onions - 277 Kcal	Grilled chicken - 187 Kcal	Yakisoba - 170 Kcal	_____	Pineapple - 50 kcal Grape - 67	Strawberry - 63 kcal (n/sugar)/ Orange - 58 kcal/ Pineapple - 96 kcal
27 QUA	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Arugula w/ mango - 50 Kcal	Grated beet - 49 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Stuffed cabbage w/ vegetables - 195 Kcal	"Torta madalena" - 190 Kcal	Roasted chicken - 279 Kcal	Baby carrots - 32 Kcal	Ice cream w/ syrup - 189 Kcal	Banana - 89 kcal	Pineapple w/ mint - 43kcal (n/sugar)/ Mango - 62 kcal / Lemon - 96 kcal
28 QUI	Letucce - 14 Kcal	Tomato - Kcal	18 Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ melon - 96 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Moroccan couscous - 170 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Chicken - 170 Kcal	"Farofa de banana" - 160 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal Plum - 44 kcal	Acerola - 32 kcal (n/sugar)/ Grape - 51 kcal/ Passion fruit - 96 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