



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
<b>1 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor	Berinjela	Abobrinha Ralada	Mini Hamburguer de Lentilha	Hamburguer	Isclas de de Frango	Batata Palito (Assada)	_____	Uva e melão	Laranja (s/açúcar) / Uva
<b>2 SAB</b>													
<b>3 DOM</b>													
<b>4 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas com Tomate Cereja	Frios Temperados	Legumes	Bolinho de Arroz Integral	Filé de Frango Grelhado	Kibe de Forno Recheado com Queijo	Milho na Manteiga	_____	Abacaxi e Maçã	Uva (s/açúcar)/ Manga
<b>5 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Abacaxi	Pepino	Abóbora Japonesa	Tomate Recheado com Ricota	Copa Lombo ao Forno	Isca de Carne Grelhada	Virado de Couve	Rocambole de Doce de Leite	Mamão	Laranja (s/açúcar)/ Abacaxi
<b>6 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Laranja	Beterraba Cozida	Ovo de codorna	Lasanha de Abobrinha	Escondidinho de Carne	Filé de Frango Grelhado	Acelga Refogada	_____	Uva e Laranja	Goiaba (s/açúcar)/ Maracujá
<b>7 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Maionese de Legumes	Couve Flor	Omelete de Pizza	Filé de Coxa Assado	Bife Grelhado	Macarrão ao Sugo	Delícia de abacaxi	Kiwi	Tangerina (s/ açúcar) / Limão
<b>8 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Morangos	Cenoura Cozida	Milho	Berinjela Recheada com Legumes	Isclas de Peixe á Doré	Carne Assada ao Molho Escuro	Brócolis ao Alho	_____	Melancia e Banana	Laranja (s/açúcar) / Caju
<b>09 SAB</b>													
<b>10 DOM</b>													
<b>11 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Melão	Pate de Ervas	Batata Bolinha	Kibe de Cenoura	Bife a Pizzaiolo	Isclas de Frango Grelhadas	Cenoura Sauté	_____	Melão e Maçã	Uva (s/açúcar) / Manga
<b>12 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Cenoura	Feijão Branco	Abobrinha Cozida	Bolinho de Grão de Bico	Frango Assado ao Molho Mostarda	Isca de Carne Grelhada	Macarrão com Brocolis	Mousse de Maracujá	Uva	Abacaxi (s/açúcar) / Maracujá
<b>13 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agridão, tomate, cebola e salsão)	Cenoura Ralada	Lentilha	Trouxinha de Repolho com Legumes	Salmão ao Forno	Bife Grelhado	Pure de Batata	_____	Manga e Melancia	Laranja (s/açúcar) / Goiaba
<b>14 Qui</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Tomate Cereja	Palmito	Vagem	Batata Recheada com Queijo	Filé de Frango Grelhado	Panqueca de Carne ao Sugo	Abobrinha Refogada	Gelatina com Creme	Mamão	Manga (s/açúcar)/ Limão
<b>15 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas	Azeitonas Verdes	Batata Doce	Ovos Cozidos	Isca de Carne Grelhada	Torta de Frango	Seleta de Legumes	_____	Banana e Abacaxi	Tangerina (s/açúcar)/ Caju
<b>16 SAB</b>													
<b>17 DOM</b>													
<b>18 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Ervilha com milho	Mandioquinha	Abobrinha Recheada com Legumes	Fricassê de Frango	Bife Grelhado	Couve Flor	_____	Tangerina e Uva	Abacaxi (s/açúcar)/ Goiaba
<b>19 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho c/ Abacaxi	Mussarela de Búfala com tomate cereja	Beterraba Ralada	Torta de Legumes	Filé de Coxa Assado	Almôndega Bovinas	Macarrão ao Sugo	Danoninho	Abacaxi	Laranja (s/açúcar) / Uva
<b>20 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Mussarela	Pepino	Tabule	Ovos Mexidos	Pernil à California	Isca de Carne Grelhada	Virado de Acelga	_____	Mamão e Maçã	Manga (s/açúcar)/ Caju
<b>21 Qui</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Cebola em Conserva	Macarrão á Primavera	Kibe de Batata Doce	Carne Assada ao Barbecue	Strogonoff de Frango	Batata Chips	_____	Melão Orange e Uva	Tangerina (s/açúcar) / Limão
<b>22 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Morango	Rabanete Ralado	Couve flor Temperada com Tomate Cereja	Pizza de Mussarela	Peixe ao Molhode Ervas	Carne de Panela	Panachê de Legumes	Cocada cremosa	Melancia	Uva (s/açúcar)/ Maracujá
<b>23 SAB</b>													
<b>24 DOM</b>													
<b>25 SEG</b>	Alface Americana	Tomate	Vinagrete	Escarola com Tomate Cereja	Champignon c/ Mostarda	Chuchu	Bolinho de Cenoura	Picanha	Filé de Frango Grelhado	Creme de Milho	_____	Maçã e Melão	Laranja (s/açúcar)/ Uva
<b>26 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Catalonha com Melão	Jiló	Grão de Bico	Filé de Abobrinha	Isca de Carne Grelhada	Isclas de Frango Grelhadas	Yakissoba de Legumes	Sorvete com Calda	Uva	Abacaxi (s/açúcar)/ Goiaba
<b>27 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Brócolis	Azeitonas Pretas	Polenta Cremosa	Lasanha á Bolonhesa	Filé de Coxa Assado	Espinafre Refogado	_____	Banana e Mamão	Manga (s/açúcar) / Limão
<b>28 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com melão	Ervilhas	Cebola Roxa Marinada	Strogonoff de Palmito	Strogonoff de Carne	Filé de Frango Grelhado	Batata Palha	Palha Italiana	Tangerina	Caju (s/açúcar) / 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)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
<b>1 SEX</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage - 25 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Grated Zucchini - 45 Kcal	Lentil Burger - 125 Kcal	Hamburguer - 196 Kcal	Grilled Chicken - 183 Kcal	Roasted Potato - 134 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal / Melon - 27 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>2 SAB</b>													
<b>3 DOM</b>													
<b>4 SEG</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Whole Grain Rice Dumpling - 110 Kcal	Grilled Chicken - 183 Kcal	Baked Kibbeh Stuffed Cheese - 200 Kcal	Corn in Butter Sauce - 85 Kcal	_____	Pineapple 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (n/ sugar) 51 Kcal / Mango - 112 Kcal
<b>5 TER</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mustard Greens w/ Pineapple - 66 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Japanese Pumpkin - 26 Kcal	Stuffed Tomato w/ Ricotta - 156 Kcal	Roasted Pork Loin - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Collard Green "Virado" - 117 Kcal	Roulade of "Doce de Leite" - 217 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
<b>6 QUA</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ Orange - 60 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Quail Egg - 170 Kcal	Zucchini Lasagna - 97 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Grilled Chicken - 183 Kcal	Swiss Chard - 50 Kcal	_____	Grape - 67 Kcal / Orange - 50 Kcal	Guava (n/ sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>7 QUI</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	Brazilian Mayonnaise Salad - 188 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Pizza Omelet - 140 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 Kcal	Pineapple Delight - 110 kcal	Kiwi - 61 Kcal	Tangerine (n/ sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>8 SEX</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Chard w/ Strawberry - 35 Kcal	Boiled Carrots - 32 Kcal	Corn - 45 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Vegetables - 45 Kcal	Battered Fish - 210 Kcal	Roasted Meat in Dark Sauce - 130 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 50 Kcal	_____	Watermelon - 24 Kcal / Banana - 89 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit 99 Kcal
<b>09 SAB</b>													
<b>10 DOM</b>													
<b>11 SEG</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ Melon - 40 Kcal	Herbs Pate - 200 Kcal	Potato - 77 Kcal	Carrot Kibbeh - 116 Kcal	Steak Pizza style - 290 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Sauteed Carrot - 32 Kcal	_____	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (n/ sugar) 51 Kcal / Mango - 112 Kcal
<b>12 TER</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage w/ Carrot - 50 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Boiled Zucchini - 45 Kcal	Chickpea Dumpling - 125 Kcal	Roasted Chicken with Mustard Sauce - 210 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	Passion Fruit Mousse - 217 Kcal	Grape - 67 Kcal	Pineapple (n/ sugar) 53 Kcal / Passion Fruit 96 Kcal
<b>13 QUA</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Club ( watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Grated Carrot - 32 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Salmon - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Mashed Potato - 100 Kcal	_____	Mango - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Guava 120 Kcal
<b>14 Qui</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Chicory w/ Cherry tomato - 45 Kcal	Hearts of Palm - 28 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Meat Crepe 254 Kcal	Zucchini - 45 Kcal	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Mango (n/ sugar) 62 Kcal / Lemon 96 Kcal
<b>15 SEX</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mixed Greens - 16 Kcal	Green Olives - 80 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken Pie - 190 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	_____	Banana - 89 / Pineapple - 50 Kcal	Tangerine (n/ sugar) 52 Kcal / Cashew Fruit 99 Kcal
<b>16 SAB</b>													
<b>17 DOM</b>													
<b>18 SEG</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Arugula w/ Orange - 50 Kcal	Peas w/ Corn - 60 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Vegetables - 45 Kcal	Chicken "Fricasse" 322 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	_____	Tangerine - 50 Kcal / Grape - 67 Kcal	Pineapple (n/ sugar) 53 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>19 TER</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 50 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meatballs - 160 Kcal	Pasta in Tomato Sauce - 150 Kcal	"Danoninho Caseiro" - 105 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>20 QUA</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress w/ Mozzarella - 80 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Tabouleh salad - 120 Kcal	Scrambled Eggs - 212 Kcal	Pork California Style - 125 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	_____	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Mango (n/ sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
<b>21 Qui</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Mustard Green w/ Mango - 60 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Pasta w/ Vegetables - 150 Kcal	Sweet Potato Kibbeh - 120 Kcal	Roasted Meat in Barbecue Sauce - 198 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Chips Potato - 146 Kcal	_____	Cantaloup - 27 Kcal / Banana - 89 Kcal	Tangerine (n/ sugar) 52 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>22 SEX</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 35 Kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Cauliflower w/ Cherry Tomato - 25 Kcal	Mozzarella Pizza - 252 Kcal	Fish in Herbs Sauce - 130 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Creamy "Cocada" - 220 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Grape (n/ sugar) 51 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
<b>23 SAB</b>													
<b>24 DOM</b>													
<b>25 SEG</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Escarole w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Carrot Dumpling - 120 Kcal	Picanha - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	_____	Apple - 52 Kcal / Melon - 27 Kcal	Orange (n/ sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
<b>26 TER</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	"Catalonha" w/ Melon - 40 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Roasted Zucchini - 60 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Yakisoba Noodles - 170 Kcal	Ice Cream w/ Syrup - 189 Kcal	Grape - 67 Kcal	Pineapple (n/ sugar) 53 Kcal / Guava - 120 Kcal
<b>27 QUA</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Creamy Polenta - 188 Kcal	Lasagna Bologneses - 209 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Spinach - 23 Kcal	_____	Banana - 89 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Mango (n/ sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
<b>28 SEX</b>	Letucce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrete - 291 Kcal	Watercress - 21 Kcal	Peas - 55 Kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 125 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Shoestring Potato - 146 Kcal	Fudge - 362 Kcal	Tangerine - 50 Kcal	Cashew Fruit (n/ sugar) 76 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**