



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 / MARÇO 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
1SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Cebolinha com tomate cereja	Cenoura cozida	Tomate recheado c/ legumes	Bife grelhado	Peixe à portuguesa	Espinafre refogado	Brigadeiro	Manga	Uva (s/açúcar) Goiaba/Laranja
2SAB													
3 DOM													
4 SEG	CARNAVAL												
5 TER	CARNAVAL												
6 QUA	Alface	Tomate	****	****	****	***	****	Filé de frango	Macarrão a bolonhesa	****	Doce de leite	Melancia	Laranja
7 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão de legumes	Beterraba Ralada	Bolinho de arroz com queijo	Frango a pizzaiollo	Carne de Panela	Milho na manteiga	_____	Melão e maçã	Tangerina(s/açúcar) Goiaba / Maracujá
8 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Frios temperados	Abóbora Japonesa	Torta de queijo	Pernil ao molho	Bife ao Molho Champignon	Virado de Acelga	Sorvete	Banana	Goiaba (s/ açúcar) Manga / Limão
9 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Parmesão	Pate de ervas	Abobrinha refogada	Cuscuz marroquino	Kibe de forno recheado	Filé de frango	Brocolis refogado	_____	Melancia e maçã	Abacaxi (s/ açúcar) Laranja/ goiaba
12 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com abacaxi	Pickles	Vagem	Bolinho de brocolis	Filé de frango	Isca de carne	Yakissoba de legumes	_____	Mamão e banana	Acerola (s/ açúcar) / Caju / Uva
13 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsão)	Milho c/ ervilha	Batata Bolinha temperada	Tomate recheado com ricota	Bife ao molho de azeitonas	Filé de coxa assado	Cenoura refogada	Surpresa de morango	Uva	Morango (s/açúcar) / Manga / Limão
14 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Grão de bico	Beterraba Ralada	Abobrinha recheada com mussarela	Peixe ao molho de maracujá	Bife grelhado	Pure de batata	_____	Abacaxi e mexerica	Manga (s/açúcar) / Uva / Maracujá
15 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas com Manga	Batata doce	Azeitonas	Berinjela recheada de legumes	Filé de frango a milanesa	Isca de Carne Grelhada	Creme de milho	Mousse de maracujá com chocolate	Melão	Uva (s/ açúcar) / Laranja / Abacaxi
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Cenoura ralada	Salada de batata	Strogonoff de pts	Strogonoff de carne	Filé de frango	Batata Palha	_____	Melão e maçã	Cajá (s/açucar) Laranja e uva
19 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com Abacaxi	Pepino com iogurte	Berinjela	Bolinho de grão de bico	Filé de frango ao molho de mostarda	Carne desfiada	Macarrão ao sugo	_____	Uva e Mamão	Uva(s/açúcar) Manga e limão
20 QUA	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Gorgonzola	Mussarela de bufala	Abobrinha ao molho pesto	Cuscuz marroquino	Lombo ao molho agridoce	Cubos de frango ao molho de maracujá	Farofa Rica	Gelatina colorida com creme	Laranja	Acerola (s/açúcar) uva e maracujá
21 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Beterraba Ralada	Chuchu ao vinagreti	Batata Recheada com Queijo	Salmão grelhado	Cubos de carne	Risoto de queijo	_____	Abacaxi e ameixa	Goiaba(s/açúcar) Laranja e goiaba
22 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas mistas com melão	Ovo de codorna	Salada de macarrão com atum	Torta de queijo e peito de peru	Frango assado	Bife grelhado	Brocoli ao alho	Açaí com leite condensado	Banana	Abacaxi c/ hortelã(s/açúcar) Manga e cau
23SAB													
24 DOM													
25 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor com abacaxi	Cebola em conserva	Seleta de legumes	Tomate recheado com ricota	Bife ao molho de azeitonas	Friacsse de frango	Escarola refogada	_____	Melancia e maçã	Abacaxi (s/ açúcar) Lara goiaba
26 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com manga	Frios	Beterraba ralada	Trouxinha de repolho recheado com Legumes	Filé de frango recheado	Isca de carne	Ratatouille	_____	Mamão e banana	Morango (s/ açúcar) Laranja / Abacaxi
27 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com morango	Palmito com pimenta rosa	Patê de azeitona com torrada	Abobrinha recheado com mussarela	Filé de coxa com crosta	Bife acebolado	Macarrão a parisiense	Bolo no pote brigadeiro	Manga e uva	Cajú (s/açúcar) Maracujá / Goiaba
28 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas mistas com melão	Cebolinha em conserva	Brocolis c/ couve flor	Cuscuz Marroquino	Moqueca de peixe	Bife grelhado	Pure misto	_____	Abacaxi e banana	Limão (s/açúcar) Uva / Maracujá
29 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Passas	Champignon na mostarda	Abobrinha Cozida	Bolinho de cenoyra	Torta de frango	isca de carne	cenoura vick	Manjar de Coco com calda de ameixa	Melão	Tangerina (s/açúcar) Limão / Manga

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

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 / MARÇO 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	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar salad - 60 Kcal	Chives w/ cherry tomatoes - 30 Kcal	Cocked carrot - 32 Kcal	Tomato stuffed w/ vegetables - 156 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Omelette Oven - 150 Kcal	Spinach - 23 Kcal	Lemon mousse - 210 Kcal	Mango - 67 Kcal	Grape (n/sugar) - 51 Kcal/ Guava - 120 Kcal/ Orange - 96 Kcal
2 SAB													
3 DOM													
4 SEG	CARNAVAL												
5 TER	CARNAVAL												
6 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	****	****	***	****	Grilled chicken - 147 Kcal	Pasta w/ bologneses - 150 Kcal	****	Milk sweet - 200 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Mango - 112 Kcal and Lemon - 96 Kcal
7 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ orange - 65 Kcal	Vegetable "salpicão" - 110 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Fice balls w/ cheese - 190 Kcal	Chicken pizza-style - 290 Kcal	Pan Broiled Beef - 175 Kcal	Corn in butter sauce - 85 Kcal	—————	Melon - 27 Kcal and Apple - 52 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar) / Grape - 108 Kcal and Passion fruit - 96 Kcal
8 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ strawberry - 80 Kcal	Seasoned cold cuts - 90 Kcal	Japanese squash - 26 Kcal	Cheesecake - 160 Kcal	Pork in lemon sauce - 230 Kcal	Steak w/ mushroom sauce - 250 Kcal	Collard Greens "Virado" - 117 Kcal	Ice cream w/ syrup - 189 Kcal	Banana - 89 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Pineapple - 96 Kcal
9 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ parmesam cheese - 50 Kcal	Pate of herbs - 36 Kcal	Braised zucchini - 45 Kcal	Moroccan couscous - 170 kcal	Stuffed kibbeh - 200 Kcal	Grilled chicken - 147 kcal	Broccoli - 34 Kcal	—————	Watermelon - 24 Kcal and Apple - 52 Kcal	Pineapple - 53 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Guava - 120 Kcal
12 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ pineapple - 30 Kcal	Pickles - 12 Kcal	Seasoned green beans - 31 Kcal	Broccoli balls - 170 Kcal	Grilled chicken - 147 kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Vegetable yakissoba - 170 Kcal	—————	Papaya - 36 Kcal and Banana - 89 Kcal	Acerola (n/ sugar) - 62 Kcal / Cashew fruit - 99 Kcal and Grape - 108 Kcal
13 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (Watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Corn and peas - 60 Kcal	Potatoes seasoned - 77 Kcal	Tomato stuffed w/ ricota cheese - 156 kcal	Beef in olives sauce - 250 Kcal	Roasted chicken - 279 Kcal	Braised carrot - 30 Kcal	Strawberry surprise - 220 Kcal	Grape - 67 Kcal	Strawberry (n/sugar) - 88 Kcal/ Mango - 112 Kcal and Lemon - 96 Kcal
14 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ sundried tomatoes - 97 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Grated beet - 49 Kcal	Zucchini stuffed w/ mozzarella - 170 Kcal	Fish in passion fruit sauce - 200 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Mashed potatoes - 100 Kcal	—————	Pineapple - 50 Kcal and Tangerine - 50 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar) / Grape - 108 Kcal and Passion fruit - 96 Kcal
15 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed greens w/ mango - 20 Kcal	Sweet potato - 112 Kcal	Olives - 80 Kcal	Stuffed eggplant w/ vegetables - 140 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	Passion fruit mousse and chocolate - 225 Kcal	Melon - 27 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Pineapple - 96 Kcal
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ orange - 50 Kcal	Grated carrots - 32 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Soy protein stroganoff - 124 Kcal	Beef stroganoff - 166 Kcal	Grilled chicken - 147 kcal	Shoestring potatoes - 146 Kcal	—————	Melon - 27 Kcal and Apple - 52 Kcal	Pineapple - 53 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Guava - 120 Kcal
19 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ pineapple - 30 Kcal	Cucumber w/ black sesame seeds - 32 Kcal	Potato - 77 Kcal	Carrot cake - 170 Kcal	Roasted chicken - 279 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—————	Grape - 67 Kcal and Papaya - 36 Kcal	Tangerine - 52 Kcal (n/sugar) / Cashew fruit - 99 Kcal and Grape - 108 Kcal
20 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Mango - 110 Kcal	Buffalo mozzarella - 230 Kcal	Zucchini w/ - 70 Kcal	Cheese vegetables - 170 Kcal	Pork loin in lemon sauce - 230 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	"Farofa Rica" - 160 Kcal	Colored jelly w/ cream - 110 Kcal		Grape - 51 Kcal (n/sugar) /Lemon - 96 Kcal and Mango - 112 Kcal
21 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard greens w/ mango - 100 Kcal	Grated beet - 49 Kcal	Chayote vinaigrete - 30 Kcal	Stuffed potato w/ cheese - 200 Kcal	Chicken in mustard sauce - 200 Kcal	Shredded Beef - 141 Kcal	Pasta w/ tomato sauce - 150 Kcal	—————	Pineapple - 50 Kcal and Tangerine - 50 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar) / Grape - 108 Kcal and Passion fruit - 96 Kcal
22 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed greens w/ orange - 20 Kcal	Quail eggs - 170 Kcal	Macaroni salad w/ tuna - 120 Kcal	Tomato stuffed w/ ricota cheese - 156 kcal	Grilled salmon - 208 Kcal	Diced beef - 220 Kcal	Cheese risotto - 200 Kcal	Açaí w/ sweetened condensed milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Guava - 53 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Pineapple - 96 Kcal
23 SAB													
24 DOM													
25 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ pineapple - 30 Kcal	Cold - 90 Kcal	Corn - 60 Kcal	Tomato stuffed w/ ricota cheese - 156 kcal	Beef in olives sauce - 250 Kcal	Chicken "fricassê" - 322 Kcal	Carrots - 32 Kcal	—————	Melon - 27 Kcal and Apple - 52 Kcal	Pineapple - 53 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Guava - 120 Kcal
26 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ mango - 50 Kcal	Olives - 80 Kcal	Lentils - 110 Kcal	Stuffed cabbage w/ vegetables - 195 Kcal	Fish "moqueca" - 155 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Mashed potatoes - 100 Kcal	—————	Papaya - 36 Kcal and Banana - 89 Kcal	Acerola - 62 Kcal (n/sugar) / Cashew fruit - 99 Kcal and Grape - 108 Kcal
27 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ strawberry - 80 Kcal	Hearts of palm w/ cherry tomatoes - 30 Kcal	Grated beet - 49 Kcal	Zucchini stuffed w/ mozzarella - 170 Kcal	Roasted chicken - 279 Kcal	Beef w/ onions - 277 Kcal	Parisian pasta - 136 Kcal	"Bolo no pote de cenoura" - 270 Kcal	Mango - 67 Kcal and Grape - 67 Kcal	Strawberry (n/sugar) - 88 Kcal/ Mango - 112 Kcal and Lemon - 96 Kcal
28 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed greens w/ melon - 20 Kcal	Cucumber w/ black sesame seeds - 32 Kcal	Olive pate w/ toast - 150 Kcal	Moroccan couscous - 170 kcal	Stuffed Chicken File - 165 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	—————	Pineapple - 50 Kcal and Banana - 89 Kcal	Mango - 62 Kcal (n/sugar) / Grape - 108 Kcal and Passion fruit - 96 Kcal
29 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss chard w/ raisins - 35 Kcal	Mushrooms w/ mustard - 79 Kcal	Boiled zucchini - 45 Kcal	Carrots cake - 170 Kcal	Chicken stroganoff - 152 Kcal	Grilled beef - 198 Kcal	Shoestring potatoes - 146 Kcal	"Beijinho" (coconut sweet) - 212 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Grape - 51 Kcal (n/sugar) / Orange - 90 Kcal and Pineapple - 96 Kcal

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

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento