



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	Salada 5	Salada 5 (prof)	PTS	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1SEX													
2SAB													
3 DOM													
4 SEG	CARNAVAL												
5 TER	CARNAVAL												
6 QUA													
7 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Laranja	Salpicão de Legumes	Beterraba Ralada	Bolinho de Arroz Integral	Filé de Frango Grelhado	Carne de Panela	Milho na Manteiga	Pudim de Leite	Melão Orange	Goiaba (s/açúcar) / Limão
8 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Morango	Frios Temperados	Abóbora Japonesa	Mini Hamburguer de Lentilha	Pernil ao Molho de Limão	Isclas de Carne Grelhadas	Virado de Acelga	_____	Laranja e Abacaxi	Caju (s/ açúcar) / Maracujá
9 SAB													
10 DOM													
11 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com Laranja	Azeitonas	Couve flor	Omelete de Espinafre	Kibe de Forno Recheado	Filé de Frango Grelhado	Brocolis ao Alho	_____	Melão e Maçã	Laranja (s/ açúcar) / Abacaxi
12 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho com Cenoura	Pate de Ervas	Berinjela	Bolinho de Brocolis (assado)	Bife ao Molho Escuro	Fricassê de Frango	Cenoura Refogada	Surpresa de banana	Mamão	Manga (s/ açúcar) / Caju
13 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (Agrião, tomate, cebola e salsa)	Ervilha	Batata Bolinha c/ Ervas	Tomate Recheado com Queijo	Isclas de Carne à Chinesa	Filé de Coxa Assado	Spagueth ao Alho e Óleo	_____	Manga e Banana	Goiaba (s/açúcar) / Maracujá
14 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Cereja	Beterraba Ralada	Grão de bico	Abobrinha Recheada com Legumes	Peixe ao Molho de Maracujá	Bife Grelhado	Pure de Batata	Brigadeiro de Colher	Melancia	Uva (s/açúcar) / Limão
15 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Mista de Folhas com Manga	Lentilha	Batata doce	Kibe de Cenoura	Filé de Frango a Milanese	Isca de Carne Grelhada	Creme de Milho	_____	Abacaxi e Uva	Tangerina (s/ açúcar) / Caju
16 SAB													
17 DOM													
18 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com Laranja	Cenoura Ralada	Abobrinha ao molho pesto	Strogonoff de Palmito	Strogonoff de Carne	Filé de Frango Grelhado	Batata Palito (assada)	_____	Mamão e Maçã	Laranja (s/açúcar) / Uva
19 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com Abacaxi	Pepino	Feijão Fradinho	Bolinho de Grão de Bico	Panqueca de Frango	Carne Assada	Legumes Sauté	Açaí com leite condensado	Banana	Manga (s/açúcar) / Limão
20 QUA	Alface americana	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morangos	Mussarela de Búfala	Milho	Cuscuz de Legumes	Lombo ao Molho Agridoce	Isclas de Carne Grelhadas	Farofa Rica	_____	Laranja e Kiwi	Caju (s/açúcar) / Maracujá
21 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com Manga	Salada de Macarrão com Atum	Chuchu	Batata Recheada com Queijo	Salmão ao Forno	Cubos de Carne	Risoto de queijo com brocolis / risoto de shitake / risoto de alecrim, limão e tomate cereja	Gelatina com Creme	Abacaxi	Laranja (s/açúcar) / Goiaba
22 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas mistas com melão	Ovo de codorna	Beterraba Cozida	Ovos Cozidos	Frango Assado	Bife Grelhado	Macarrão ao Sugo	_____	Melão e Melancia	Abacaxi (s/açúcar) / Manga
23SAB													
24 DOM													
25 SEG	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho bicolor com abacaxi	Cebola em conserva	Seleta de legumes	Bolinho de Cenoura	Bife ao molho de azeitonas	Torta de Frango	Escarola Refogada	_____	Abacaxi e Maçã	Laranja (s/ açúcar) / Caju
26 TER	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Feijão Branco	Mandioquinha	Trouxinha de Repolho com Legumes	Frango Crocante	Isclas de Carne	Ratatoule	Bolo Brigadeiro	Banana	Manga (s/ açúcar) / Abacaxi
27 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Palmito	Quiabo	Kibe de Batata Doce	Filé de Coxa Assado	Bife Acebolado	Macarrão a Parisiense	_____	Manga e Melancia	Goiaba (s/açúcar) / Maracujá
28 QUI	Alface	Tomate	Vinagrete	Folhas Mistas com Goiaba	Tabule	Brocolis	Lasanha de Berinjela	Moqueca de peixe	Bife grelhado	Creme de Espinafre	_____	Uva e Salada de Frutas	Uva (s/açúcar) / Limão
29 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com Tomate Cereja	Champignon na mostarda	Cebola Marinada	Torta de Legumes	Strogonoff de Frango	Carne Assada	Batata Palha	Mousse de Limão	Mamão	Tangerina (s/ açúcar) / Caju

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

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4	Salad 5	Salad 6	Vegetarian	Main Dish	Option	Garnish	Dessert	Fruit	Juice
1 SEX													
2 SÁB													
3 DOM													
4 SEG													
5 TER													
6 QUA													
7 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Orange - 65 Kcal	"Salpicão" - 120 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Roasted Rice Dumpling - 120 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Pan Broiled Meat - 175 Kcal	Corn in Butter - 85 Kcal	"Pudim de Leite" - 200 Kcal	Cantaloup - 27 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Lemon - 96 Kcal
8 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Strawberry - 50 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Japanese Squash - 26 Kcal	Lentil Burger - 125 Kcal	Pork in Lemon Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Swiss Chard "Virado" - 117 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
9 SÁB													
10 DOM													
11 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 25 Kcal	Olives - 80 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Spinach Omelet - 120 kcal	Baked Kibbeh - 190 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Broccoli w/ Garlic - 34 Kcal	—	Melon - 29 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
12 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Carrot - 50 kcal	Herbs Pate - 130 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 120 Kcal	Beef in Dark Sauce - 210 Kcal	Chicken "Fricasse" - 322 Kcal	Carrot - 32 Kcal	Banana Surprise - 217 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
13 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onions and celery) - 60 kcal	Peas - 55 Kcal	Potato w/ Herbs - 77 Kcal	Stuffed Tomato w/ Cheese - 156 Kcal	Chinese Style Beef - 267 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Pasta w/ Garlic - 220 Kcal	—	Mnago - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
14 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Cherry Tomato - 60 Kcal	Grated Beets - 49 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Vegetables - 45 Kcal	Fish in Passion Fruit Sauce - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Mashed Potato - 100 Kcal	Spoon "Brigadeiro" - 306 Kcal	Watermelon - 24 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal
15 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens w/ Mango - 30 Kcal	Lentil - 110 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Carrot Kibbeh - 116 Kcal	Breaded Chicken - 250 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Creamed Corn - 174 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Grape - 67 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
16 SÁB													
17 DOM													
18 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Orange - 50 Kcal	Grated Carrot - 32 Kcal	Zucchini w/ Pesto Sauce - 45 Kcal	Hearts of Palm Stroganoff - 130 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Roasted Potato - 134 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Grape - 108 Kcal
19 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 25 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Black-eyed Beans - 78 Kcal	Chickpea Burger - 125 Kcal	Chicken Crepe - 110 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Sauteed Vegetables - 45 Kcal	Açai w/ Sweetened Condensed Milk - 212 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
20 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 21 Kcal	Buffalo Mozzarella - 230 Kcal	Corn - 45 Kcal	Vegetables Couscous - 176 Kcal	Sweet and Sour Pork - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	"Farofa" - 117 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Kiwi - 61 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
21 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard w/ Mango - 100 Kcal	Pasta Sald w/ Tuna Fish - 150 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Baked Salmon - 208 Kcal	Diced Meat - 220 Kcal	Risotto Festival	Jelly w/ Cream - 110 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Guava - 120 Kcal
22 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens w/ Melon - 16 Kcal	Quail Eggs - 170 Kcal	Boiled Beet - 49 Kcal	Boiled Eggs - 155 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta w/ Tomato Sauce - 150 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Mango - 112 Kcal
23 SÁB													
24 DOM													
25 SEG	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Pineapple - 25 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Roasted Carrot Dumpling - 120 Kcal	Beef in Olives Sauce - 250 Kcal	Chicken Pie - 190 Kcal	Escarole - 20 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
26 TER	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 50 Kcal	White Beans - 147 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables	Crispy Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	"Brigadeiro" Cake - 200 Kcal	Banana - 89 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Pineapple - 96 Kcal
27 QUA	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 21 Kcal	Hearts of pPalm - 28 Kcal	Okra - 33 Kcal	Sweet Potato Kibbeh - 120 Kcal	Roast Chicken - 279 Kcal	Beef w/ Onions - 277 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	—	Mango - 67 Kcal / Watermelon - 24 Kcal	Guava (no sugar) 53 Kcal / Passion Fruit - 96 Kcal
28 QUI	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mixed Greens w/ Guava - 20 Kcal	Tabouleh salad - 120 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Eggplant Lasagna - 105 Kcal	Fish "Moqueca" - 155 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Creamed Spinach - 174 Kcal	—	Grape - 67 Kcal / Fruit Salad - 44 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Lemon - 96 Kcal
29 SEX	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ Cherry Tomato - 25 Kcal	Mushrooms w/ Mustard - 79 Kcal	Marinated Onions - 40 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Shoestring Potato - 146 Kcal	Lemon Mousse - 210 Kcal	Papaya - 36 Kcal	Tangerine (no sugar) 52 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
23 SÁB													
24 DOM													

HOLIDAY

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