



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 / SETEMBRO 2019

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4 (alunos e prof)	Salada 5 (alunos e prof)	Salada 6 infant)	Vegetariano	Prato I (P. Principal)	Prato II (Opção)	Prato III (Guarnição)	Sobremesa	Fruta	Suco
1 DOM													
2 SEG	Alface	Tomate	Grão de bico com salsa	Mostarda com tomate cereja	Frios Temperados (q. branco e p. peru)	Cenoura Cozida	Bolinho de Brócolis (assado)	Bife ao Molho Roty	Isclas de Frango	Ratatouille	—	Melão e Maçã	Cajá (s/açúcar) / água aromatizada e Uva
3 TER	Alface	Tomate	Feijão branco ao vinagrete	Acelga com laranja	Abobrinha com milho	Beterraba Ralada	Batata Recheada com Queijo	Filé de Coxa ao Molho de Laranja	Almondegas caseiras ao sugo	Macarrão ao alho e óleo	—	Abacaxi e Tangerina	Manga (s/açúcar) / água aromatizada / Goiaba
4 QUA	Alface	Tomate	Lentilha	Rúcula c/ Morango	Batata doce caramelizada	Berinjela	Torta de Legumes	Peixe ao Molho de Maracujá	Bife grelhado com azeitonas	Brócolis Gratinado	Banoffee	Mamão	Abacaxi (s/açúcar) / água aromatizada / Laranja
5 QUI	Alface	Tomate	Trigo em grão com tomate cereja	Alface usa com manga	Lâminas de rabanete ao suco de limão e ervas	Vagem	Stroganoff de inhame e cogumelos - GK	Stroganoff de Frango	Carne assada ao molho de agrião	Batata palha	—	Melancia e Uva	Tangerina (s/açúcar) / água aromatizada / Abacaxi
6 SEX	Alface	Tomate	Feijão fradinho com cebolinha	Almeirão com Tomate Seco	Ovo de Codorna	Mandioquinha na Salsa	Arroz integral com lentilha e cebola - GK	Lombo assado ao molho de limão	Filé de frango grelhado	Couve refogada	Cocada assada	maçã	Goiaba (s/açúcar) / água aromatizada / Limão
7 SAB													
8 DOM													
9 SEG	Alface	Tomate	Tabule	Acelga com Morangos	Azeitonas Pretas	Brócolis ao Alho	Tomate Recheado com Ricota Temperada	Bife grelhado	Fricassê de Frango	Cenoura Vick	—	melancia e banana	Limão (s/açúcar) / água aromatizada / Uva
10 TER	Alface	Tomate	Ervilhas	Escarola com Passas	Mussarela de Búfala com Tomate Cereja	Abóbora Japonesa	Risoto de arroz negro	Salmão co molho de alcaparras	Tiras bovinas grelhadas	Batata rustica com alecrim	—	melão e maçã	Maracujá (s/açúcar) / água aromatizada / Goiaba
11 QUA	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Tomate Seco	Patê de Ervas Finas com Pão Italiano	Milho com salsa	Lasanha de abobrinha com queijo	Copa lombo grelhado ao molho de abacaxi	Peito de frango suculento - GK	Purê de banana da terra - GK	Mil folhas de maçã	Uva	Abacaxi c/ hortelã (s/açúcar) / água aromatizada e Uva
12 QUI	Alface	Tomate	Salada de lentilha (com tomate cereja, alho, alho poró e azeite)	Rúcula com laminas de rabanete	Champignon com cenoura meia lua	Seleta de legumes	Quibe de abóbora - GK	Filé de Frango	Goulash bovino	Raviolo verde de ricota ao molho branco	—	Laranja e banana	Goiaba(s/açúcar) / água aromatizada e Laranja
13 SEX	Alface	Tomate	Soja em grão com azeitonas verdes	Alface usa, repolho e abacaxi	Sunomomo (Pepino, gergelim torrado, molho molho agriodoce)	Cara com cebolinha	Sufê de beterraba - GK	Bife acebolado	Isca de Frango ao molho pomodoro	Escarola com milho e cogumelos	Copinho de brigadeiro	Abacaxi	Uva (s/açúcar) / água aromatizada / Cajá
14 SAB													
15 DOM													
16 SEG	Alface	Tomate	Lentilha com ricota	Alface usa melão	Palmito com azeite e orégano	Abobrinha com cebolinha	Tomate Recheado com Legumes	Torta Madalena	Filé de Frango	Berinjela Napolitana	—	Melão e Uva	Limão (s/açúcar) / água aromatizada e Goiaba
17 TER	Alface	Tomate	3 feijões (f. branco, f. azuki, f. fradinho, tomate, vinagre, azeite, mostarda e sal)	Almeirão com Tomate Cereja	Chuchu mimoso	Beterraba Ralada com erva doce	Bolinho de espinafre (assado)	Lagarto Assado	Filé de Frango	Couve flor Gratinada	—	Mamão e Banana	Uva (s/açúcar) / água aromatizada e Caju
18 QUA	Alface	Tomate	Tabule	Couve com cebola	Quiabo com tomate seco caseiro	Cenoura baby	Berinjela recheada com queijo minas	Filé de Coxa assado	Isca de carne grelhada	Macarrão Integral com Brócolis	Açai c/ toppings	Banana	Acerola (s/açúcar) / água aromatizada e Limão
19 QUI	Alface	Tomate	Grãos com folhas (trigo em grão, rúcula, alface crespa, roxa, hortelã, salsa, azeite e suco de limão)	Rúcula c/ Manga	Maionese	Abobora seca com salsa	Quiche de Palmito	Peixe ao m. mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife Grelhado	Espinafre Salteado ao alho, pimenta do reino, sal	—	Tangerina e maçã	Cajá (s/açúcar) / água aromatizada e Uva
20 SEX	Alface	Tomate	Salada de grao de bico com ervas	Mostarda com croutons	Salada de quinoa com brocolis (tomate cereja e tofu)	Cubos de cará e mandioquinha	Espaguete de abobrinha ao pesto	Picanha	Isclas de Frango	Farofa rica	Grego com Geléia de morango	Maçã	Laranja (s/açúcar) / água aromatizada e Abacaxi
21 SAB													
22 DOM													
23 SEG	Alface	Tomate	Lentilha com salsa	Acelga com Morangos	Abobrinha Ralada ao Molho de Limão e cogumelos	Mandioca	Bolinho de Arroz Integral	Bife de Panela	Cubos de Frango	Nhoque ao sugo	—	Uva e Banana	Goiaba (s/açúcar) / água aromatizada e Limão
24 TER	Alface	Tomate	Feijão preto com hortelã	Escarola com Laranja	Caponata de berinjela (temperada ao forno com passas)	Cenoura ralada	Tomate recheado com lentilha e legumes	Filé de Frango grelhado	Isclas de carne com cebola roxa caramelizada	Buquê de brócolis e couve flor	—	Laranja e Melão	Cajá (sem açúcar) / água aromatizada e Uva
25 QUA	Alface	Tomate	Ervilhas tortas	Repolho com Passas	Salada grega (Tomate, pepino, cebola e azeitona)	Jiló assado com azeite e salsa	Batata Recheada com Queijo	Copa lombo grelhado ao molho cítrico	Coxinha de frango ao pomodoro	Farofa de Ovo	Romeu e Julieta	Mamão	Limão (s/açúcar) / água aromatizada e Acai
26 QUI	Alface	Tomate	Tabule com frutas desidratadas	Agrião com Tomate Cereja	Queijo minas temperado	Vagem	Pimentão Recheado com Legumes	Peixe crocante (batata palha)	Isca de carne grelhada	Seleta de legumes	—	Abacaxi e Maçã	Goiaba (s/açúcar) / água aromatizada e Limão
27 SEX	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Manga	Humus com pão sírio	Pétalas de beterraba com cebolinha	Rondelli de ricota ao molho branco	Kibe recheado	Filé de Frango	Creme de milho	Trufa	Banana	Caju (s/açúcar) / água aromatizada e Goiaba
28 SAB													
29 DOM													
30 SEG	Alface	Tomate	Feijão branco com tomate cereja e salsa	Couve com champignon	Cuscuz marroquino	Couve flor	Rolinho de berinjela com queijo	Filé de sobrecoxa assado	Cubos bovinos com vagem e cenoura	Mandioca sauté	—	Maçã e melão	Abacaxi com hortelã (s/açúcar) / água aromatizada e Uva

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa Araujo e Gabriela Gonçalves

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 LUNCH / 2019 SEPTEMBER

	Salad 1	Salad 2	Salad 3	Salad 4 (studentes and teachers)	Salad 5 (studentes and teachers)	Salada 6 (teachers)	Vegetarian	Dish I (Main Course)	Dish II (Option)	Dish III (Garrison)	Dessert	Fruit	Juice
1 SUNDAY													
2 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Mustard w/ Cherry Tomatoes - 23 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Roasted Broccoli Dumpling - 110 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Ratatouille - 25 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Caja (no sugar) 44 Kcal / Grape - 108 Kcal
3 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	White beans - 147 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 43 Kcal	Zucchini w/corn - 45 Kcal	Beets - 49Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Meatballs to sauce sugo - 183 Kcal	Pasta w/ Garlic - 150 Kcal	Banoffee	Pineapple - 50 Kcal / Tangerine - 50 Kcal	Mango (no sugar) 62 Kcal / Guava -120 Kcal
4 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Lentils - 110Kcal	Arugula w/ Strawberry - 45 Kcal	Sweet potato - 112 Kcal	Eggplant - 25 Kcal	Vegetables Pie - 195 Kcal	Fish in Passion Fruit Sauce - 130 Kcal	Beef in Olive Sauce - 250 Kcal	Broccoli au Gratin - 124 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal	Pineapple (no sugar) 53 Kcal / Orange- 43 Kcal
5 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Wheat in grain - 155 Kcal	Lettuce w/ mango - 39 Kcal	Radish Chips - 16Kcal	Seasoned Green Beans - 31Kcal	Young Stroganoff - 235 Kcal	Chicken Stroganoff - 384 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Potato Chips - 146 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Grape - 67 Kcal	Tangerine (no sugar) - 52 Pineapple - 50 kcal
6 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Black-eyed beans - 78Kcal	Spadina Chicory w/ dried tomato - 97 Kcal	Quail eggs -170Kcal	"Mandioquinha"- 80Kcal	brown rice with lentil and onion - 185Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Collard Greens- 90Kcal	Coconut Sweet - 220 Kcal	Apple - 52 Kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal /Lemon - 96 Kcal
7 SATURDAY													
8 SUNDAY													
9 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Tabouleh Salad - 120Kcal	Swiss Chard w/ strawberry - 35 Kcal	Black Olives - 80Kcal	Broccoli - 33Kcal	Tomato stuffed with ricotta cheese - 156kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Chicken "Fricassê" - 322 Kcal	Carrots - 32 Kcal	—	Watermelon - 24 Kcal / Banana 89 Kcal	Lemon - 96 Kcal / Grape - 67 Kcal
10 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Peas -55Kcal	Escarole w/ raisins - 62 Kcal	Buffalo mozzarella with cherry tomatoes - 230Kcal	Japanese squash- 26Kcal	Black Rice Risotto - 295Kcal	Salmon w/ caper sauce - 97Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Potatoes - 77Kcal	Apple Pie - 237Kcal	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Guava (no sugar) 43 Kcal / Passion Fruit - 56 Kcal
11 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ sundried tomatoes - 110Kcal	Herbs pate with italian bread - 166Kcal	Corn - 45Kcal	Zucchini Lasagna - 105Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Mashed Banana - 100Kcal	—	Grape - 67 Kcal	Pineapple w/ Mint - 96 Kcal / / Grape - 67 kcal
12 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Lentils - 110Kcal	Arugula - 50Kcal	Mushroom w/ carrots - 48Kcal	Vegetables -45Kcal	Pumpkin kibbeh-116Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Beef Goulash - 271Kcal	Cheese Rondelli- 240Kcal	—	Orange -43 Kcal / Banana - 89 Kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal / Orange - 43 kcal
13 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Soybean salad - 103Kcal	Lettuce w/ cabbage - 22Kcal	Sunomono Salad- 126Kcal	"Cará" - 78Kcal	Beet Sufle - 140Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Escarole w/ Corn - 54Kcal	Brigadeiro - 306 Kcal	Pineapple - 50 Kcal	Cashew (s/açúcar) 37 kcal / Grape - 67 kcal
14 SATURDAY													
15 SUNDAY													
16 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Lentils w/ricotta - 145Kcal	Lettuce w/ melon - 29Kcal	Hearts of Palm - 28Kcal	Seasoned Zucchini - 45Kcal	Stuffed Tomato w/ Vegetables - 45 Kcal	Shepherd's Pie - 139 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Eggplant Napolitana - 100 Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Grape - 67 Kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal /Lemon - 96 Kcal
17 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Beans Mix - 185 Kcal	Almeirão w/ cherry tomatoes - 78 Kcal	Chayote - 19Kcal	Beets - 49Kcal	Roasted Spinach Dumpling - 105 Kcal	Roasted Meat - 130 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Cauliflower au Gratin - 100 Kcal	—	Papaya - 36 Kcal / Banana - 89 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Cashew Fruit - 99 Kcal
18 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Collard Greens - 32 Kcal	Okra-33 Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 125 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Pasta w/ Broccoli - 200 Kcal	Açaí - 190 Kcal	Banana - 89 Kcal	Acerola (no sugar) 62 Kcal / Lemon - 96 Kcal
19 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Grain Mix - 138 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	Brazilian Mayonnaise Salad- 188 Kcal	Squash - 26Kcal	Hearts of Palm Quiche - 200 Kcal	Fish in the "Mediterranean" Sauce - 140 Kcal (cherry tomato, mushrooms and black olives)	Grilled Meat - 198 Kcal	Spinach - 23 Kcal	—	Tangerine - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
20 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Chickpeas - 64 Kcal	Mustard Greens w/ Croutons - 110 Kcal	Broccoli w quinoa - 34Kcal	Sweet Potatoes - 112 Kcal	Pesto Pasta - 220 Kcal	Picanha - 260 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Farofa - 160Kcal	Yogurt w/ strawberry jam - 89 Kcal	Apple - 52 Kcal	Orange (no sugar) 58 Kcal / Pineapple 96 Kcal
21 SATURDAY													
22 SUNDAY													
23 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Lentils - 110Kcal	Swiss Chard w/ strawberry - 35 Kcal	Grated Zucchini w/ Lemon Sauce - 45 Kcal	Manioc - 159Kcal	Roasted Whole Grains Rice Dumpling - 110 Kcal	Pan-Broiled Steak - 175 Kcal	Diced Chicken - 147 Kcal	Pasta - 111 Kcal	—	Grape - 67 Kcal / Banana - 89 Kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal /Lemon - 96 Kcal
24 TUESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Black beans - 157Kcal	Escarole w/ Orange - 40 Kcal	Eggplant - 25Kcal	Boiled Carrot - 32 Kcal	Tomato stuffed with vegetables - 156Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	—	Orange - 43 Kcal / Melon - 27 Kcal	Grape (no sugar) 51 Kcal / Caja - 99 Kcal
25 WEDNESDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Peas - 55Kcal	Cabbage w/ raisins - 30Kcal	Greek Salad (tomato, cucumber onions and olives) - 120 Kcal	Scarlet Eggplant- 40Kcal	Stuffed Potato w/ Cheese - 200 Kcal	Roasted Pork - 125 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Egg "Farofa" - 198 Kcal	Romeo and Juliet (cheese and guava paste) - 346Kcal	Papaya - 36 Kcal	Lemon - 96 Kcal/ Açai - 110 Kcal
26 THURSDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Watercress w/ Cherry Tomatoes - 45 Kcal	Cheese - 108Kcal	Green Beans - 31Kcal	Stuffed Green Peper w/ Vegetables - 45 Kcal	Crispy Fish - 130 Kcal	Grilled Meat - 198 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	—	Pineapple - 50 Kcal / Apple - 52 Kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal /Lemon - 96 Kcal
27 FRIDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Mango - 45 Kcal	Hummus w/ pita bread-166Kcal	Beets - 49Kcal	Cheesen Rondelli Pasta	Baked Stuffed Kibbeh - 210 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Creamed Corn-174Kcal	Truffle - 250Kcal	Banana - 89 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) 76 Kcal / Guava - 120 Kcal
28 SATURDAY													
29 SUNDAY													
20 MONDAY	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	White beans - 147 Kcal	Collard Greens w/ Mushrooms - 60Kcal	Moroccan Couscous - 142Kcal	Cauliflower -25Kcal	Eggplant w/ cheese - 180 Kcal	Grilled Chicken - 147 Kcal	Beef cubes with carrot- 116Kcal	Manioc - 159Kcal	—	Melon - 27 Kcal / Apple - 52 Kcal	Pineapple w/ Mint - 96 Kcal / / Grape - 67 kcal

NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa Araujo and Gabriela Gonçalves

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

Valores kcal de referência por 100g de alimento