



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 / AGOSTO 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
<b>1 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	***	Vagem com tomate seco	Beterraba cozida	Berinjela Recheada com Queijo	Stroganoff de Carne	Filé de frango	Batata Palha	—	Uva e abacaxi	Goiaba(s/ açúcar) Uva e Manga
<b>2 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	***	Chuchu temperado	Cenoura babay	Trouxinha de arroz e lentilha em folha de uva	Peixe ao Molho de Ervas	Bife acebolado	Berinjela Napolitana	Cuca de banana c/ coco	Mamão	Limão(s/ açúcar) Laranja e Cajú
<b>3 SAB</b>													
<b>4 DOM</b>													
<b>5 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com Laranja	Azeitonas Pretas	Couve flor	Quiche low carb de alho poró com queijo -GK	Filé de frango ao molho de mostarda	Picadinho com champignon	Escarola Refogada com milho	—	Melancia e maçã	Goiaba (s/açúcar) Laranja e abacaxi
<b>6 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Clube (agrião, tomate, cebola, salsa)	Mussarela de Búfala	Maionese	Abobrinha recheada com ricota	Copa Lombo ao molho abacaxi	Isca de frango grelhada	Virado de Acelga	—	Uva e melão	Caju (s/açúcar) Uva e Maracujá
<b>7 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Almeirão com Tomate Seco	Cebola em Conserva	Legumes	Escondidinho de couve flor com cogumelos - GK	Escondidinho de frango	Bife grelhado	Ratatouille	Palha italiana	Laranja	Manga (s/açúcar) Manga e Limão
<b>8 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Salada Ceasar	Palmito com Tomate cereja	Mandioquinha	Troxinha de repolho com legumes	Salmão grelhado	Carne assada ao próprio molho	Creme de espinafre	—	Mamão e maçã	Tangerina (s/açúcar) Laranja e caju
<b>9 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com morango	Milho	Beterraba Ralada	Tomate recheado de ricota	Filé de Coxa	Carne moída gratinada	Macarrão ao sugo	Mousse de maracujá	Banana	Abacaxi (s/açúcar) Uva e maracujá
<b>10 SAB</b>													
<b>11 DOM</b>													
<b>12 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Coronel (repolho branco, salsa, ervilha)	Homus com Pão Sírio	Tomate cereja	Risoto verde - GK	Kibe de forno	Filé de fango	Milho na manteiga	—	Maçã e Uva	Goaiba (s/açúcar) Laranja e abacaxi
<b>13 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com pimenta biquinho	Frios Temperados	Abobrinha Cozida	Rondelli de ricota	Bife grelhado	Lasanha de peito de peru	Cenoura na Salsa	—	Banana e mamão	Caju (s/açúcar) Uva e Maracujá
<b>14 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Alface americana e manga	Rabanete Ralado	Cenoura babay	Torta de legumes com queijo	Carne de Panela com legumes	Peito de frango suculento - GK	Creme de espinafre com inhame - GK	—	Uva	Manga (s/açúcar) Manga e Limão
<b>15 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Chicória com laranja	Pepino com Tomate Cereja	Beterraba Cozida	Espaguete de abobrinha ao pesto	Moqueca de peixe	Bife Acebolado	Pure de Batata e mandioquinha	—	Laranja e Maçã	Tangerina (s/açúcar) Laranja e caju
<b>16 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga, rúcula e parmesão	Salada de uva verde - GK	Palmito com cebolas	Proteína de soja com azeitonas	Frango assado	Isca de carne	Nhoque ao sugo	Bolinho de cacau com sorvete de creme	Melão	Abacaxi (s/açúcar) Uva e maracujá
<b>17 SAB</b>													
<b>18 DOM</b>													
<b>19 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga c/ laranja	Azeitona com Queijo Branco	Cenoura cozida	Canoa de abobrinha com mussarela	Torta Madalena	Filé de Frango Grelhado	Brocolis ao alho	—	Maçã e melão	Goiba (s/açúcar) Laranja e abacaxi
<b>20 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Agrião com Morango	Catum (cenoura crua, atum em pedaço, salsa, cebolina e maionese)	Jiló	Cuscuz marroquino	Pernil ao molho de limão	Bife grelhado	Farofa de banana	—	Uva e melão	Caju (s/açúcar) Uva e Maracujá
<b>21 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Repolho Bicolor com Abacaxi	Beterraba ralada	Ervilhas	Bolinho de Arroz	Bife grelhado	Isca de Frango	Yakissoba de Legumes	Surpresa de uva	Banana	Manga (s/açúcar) Manga e Limão
<b>22 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Pepino com hortelã	Batata Doce	Batata Recheada com Ricota	Peixe ao M. Mediterraneo (tomate cereja, champignon e azeitona preta)	Bife grelhado	Risoto de tomate seco	—	Mamão e maçã	Tangerina (s/açúcar) Laranja e caju
<b>23 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Mostarda com manga	Brócolis	Feijão Branco	Hamburguer de lentilha e PTS	Hamburguer caseiro - GK	Isca de frango	Batata com alecrim	Arroz doce com coco	Abacaxi	Abacaxi (s/açúcar) Uva e maracujá
<b>24 SAB</b>													
<b>25 DOM</b>													
<b>26 SEG</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Acelga com laranja	Tabule	Chuchu Mimoso	Bolinho de Brocolis	Filé de frango recheado c/ queijo e peito de peru	Isca de carne	Mandioquinha na manteiga	—	Banana e mamão	Goiba (s/açúcar) Laranja e abacaxi
<b>27 TER</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Escarola com parmesão	Champignon com mostarda	Cenoura Ralada	Batata Recheada com Ricota	Peixe ao molho de maracujá	Bife grelhado	Couve flor gratinada	—	Mamão e laranja	Caju (s/açúcar) Uva e Maracujá
<b>28 QUA</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula com tomate cereja	Salpicão de legumes	Feijão Branco temperado	Cuscuz marroquino	Picanha	Isca de Frango	Mandioca frita	Cheese cake de frutas vermelhas	Uva	Manga (s/açúcar) Manga e Limão
<b>29 QUI</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Rúcula c/ manga	Pepino	Abóbora	Tomate recheado com legumes	Filé de Frango ao Molho de Laranja	Kafta - GK	Creme de Milho	—	Laranja e Maçã	Tangerina (s/açúcar) Laranja e caju
<b>30 SEX</b>	Alface	Tomate	Vinagrete	Alface americana	Champignon com mostarda	Cenoura com erva doce	Batata canoa com ricota	Picanha grelhada	Isca de frango ao leite de coco	Mandioca frita	Açaí com granola	Banana	Cupuaçu/ Água aromatizada/ Maracujá
<b>31 SAB</b>													

**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 AGOST**

	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
<b>1 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	***	Green Beans 170 Kcal	Boiled Beest - 49 Kcal	Stuffed Eggplant w/ Cheese - 145 Kcal	Beef Stroganoff - 166 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 77 Kcal	---	Grape - 67 Kcal / Pineapple - 50 kcal	Guava (no sugar) 43 Kcal / Grape - 67 Kcal / Mango - 67 kcal
<b>2 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	***	Chayote Seasoned- 30 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Grape leaf w/ rice and lentil - 200 Kcal	Fish in herb sauce - 211 Kcal	Steak with onions - 277 Kcal	Steak with onions - 277 Kcal	Banana cake	Papaya - 36 Kcal	Lemon (no sugar) - 12 Kcal / Grape - 67 / Cashew - 37 Kcal
<b>3 SATURDAY</b>													
<b>4 SUNDAY</b>													
<b>5 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ orange - 50 Kcal	Black Olives - 80 Kcal	Cauliflower - 25 Kcal	Low carb leek quiche w/ cheese - 125 Kcal	Chicken Pizza Style - 250 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Parisian Pasta - 136 Kcal	---	Watermelon - 24 kcal / Apple - 52	Guava (no sugar) 43 Kcal / Orange- 43 Kcal / Pineapple - 50 kcal
<b>6 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Club (watercress, tomato, onion and celery) - 60 Kcal	Buffala Muzzarella - 230 Kcal	Mayonnaise w/ Vegetables - 200 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Ricotta Cheese - 156 Kcal	Pork - 230 Kcal	Steak w/ Onions - 277 Kcal	"Farofa" - 160 Kcal	---	Grape 67 kcal / Melon - 27 Kcal	Cashew Fruit (no sugar) - 76 Kcal / Grape - 67 kcal / Passion Fruit - 56 Kcal
<b>7 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Spadona Chicory w/ Sun-Dried Tomato - 97 Kcal	Pickled Onions - 40 Kcal	Vegetables - 45 Kcal	Cauliflower stash w/ mushrooms - 110 Kcal	Chicken Stroganoff - 152 Kcal	Grilled Beef - 198 Kcal	Shoestring Potatoes - 146 Kcal	"Palha Italiana" - 362 Kcal	Orange - 43 kcal	Mango (no sugar) - 67 Kcal / Mango - 67 kcal / Lemon - 12 kcal
<b>8 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cesar Salad - 60 Kcal	Hearts of Palm w/ Peas - 28 Kcal	"Mandioquinha" - 80 Kcal	Stuffed Cabbage w/ Vegetables - 45 Kcal	Portuguese Style-Fish - 195 Kcal	Meat Crepe - 254 Kcal	Green Beans - 31 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Apple - 52 kcal	Tangerine (s/açúcar) 50 kcal / Orange - 43 kcal / Cashew - 37 kcal
<b>9 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Strawberry - 43 Kcal	Corn - 45 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Ricotta stuffed tomatoes - 250 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Shredded Beef - 141 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	Passion fruit mousse - 217 kcal	"Banana" - 89 kcal	Pineapple (no sugar) - 53 Kcal / Grape - 67 Kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>10 SATURDAY</b>													
<b>11 SUNDAY</b>													
<b>12 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	"Coronel" (cabbage, celery and peas) - 35 Kcal	Hummus w/ Pita Bread - 166 Kcal	Cherry tomato - 18 kcal	Green risotto - 295 Kcal	Baked kibbeh - 190 Kcal	Grilled Chicken - 250 kcal	Buttered Corn - 45 kcal	---	Apple - 52 kcal / Grape - 67 kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal / Orange - 43 kcal / Pineapple - 50 kcal
<b>13 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ pepper - 30 Kcal	Seasoned Cold Cuts - 90 Kcal	Cooked zucchini - 45 kcal	Cheese rondelli - 240 Kcal	Grilled steak - 198 Kcal	Turkey's chest lasagna - 130 Kcal	Carrot in Parsley - 32 Kcal	---	"Banana" - 89 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Cashew (s/açúcar) 37 kcal / Grape - 67 kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>14 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Iceberg lettuce w/ mango - 14 Kcal	Grated Radish - 16 Kcal	Baby Carrots - 32 Kcal	Vegetable Pie w/ Cheese - 105 Kcal	Meat With Vegetables - 175 Kcal	Juicy Chicken Breast - 198 Kcal	Spinach Cream w/ Yam - 174 Kcal	---	Grape - 67 kcal	Mango (s/açúcar) 67 kcal / Mango - 67 kcal / Lemon - 12 kcal
<b>15 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Chicory w/ orange - 35 Kcal	Cucumber w/ Cherry Tomato - 31 Kcal	Boiled Beets - 49 Kcal	Zucchini Spaghetti w/ Pesto - 195 Kcal	Fish " Monqueca" 155 Kcal	Steak w/ onions - 277 Kcal	Mashed Potatoes - 100 Kcal	---	Orange - 43 Kcal / Apple - 52 kcal	Tangerine (s/açúcar) 50 kcal / Orange - 43 kcal / Cashew - 37 kcal
<b>16 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ Parmesan Cheese - 50 Kcal	Green grape salad - 60 kcal	Heart of palm w/ onion - 28 kcal	Soy Protein w/ Olives - 156 Kcal	Roasted Chicken - 279 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	Gnocchi w/ sauce - 111kcal	Cocoa Cake w/ Cream Ice Cream - 234 kcal	Melon - 27 kcal	Pineapple (no sugar) - 50 Kcal / Grape - 67 kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>17 SATURDAY</b>													
<b>18 SUNDAY</b>													
<b>19 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Olives w/ Minas Style Cheese - 80 Kcal	Sweet Potato - 112 Kcal	Stuffed Zucchini w/ Cheese - 185 Kcal	Meat Pie - 190 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Garlic brocoli - 34kcal	---	Melon - 27 Kcal / Grape - 67 kcal	Guava (s/açúcar) 43 kcal / Orange - 43 kcal / Pineapple - 50 kcal
<b>20 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Watercress w/ Strawberry - 70 Kcal	"Catum" (grated carrot, tuna fish, parsley, chive and mayonnaise) - 150 Kcal	Scarlet Eggplant - 40 Kcal	Moroccan Couscous - 176 Kcal	Pork in lemon sauce - 230 Kcal	Grilled steak - 198 kcal	Banana "Farofa" - 120 Kcal	---	Grape - 67 kcal / Melon - 27 kcal	Cashew (s/açúcar) 37 kcal / Grape - 67 kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>21 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Cabbage w/ Raisins - 25 Kcal	Grated Beet - 49 Kcal	Potatoes - 77 Kcal	Rice Fritters - 387 Kcal	Grilled Steak - 198 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Yakisoba Noodles - 170 Kcal	Surprise Grape - 217 kcal	"Banana" - 89 kcal	Mango (s/açúcar) 67 kcal / Mango - 67 kcal / Lemon - 12 kcal
<b>22 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Cucumber - 30 Kcal	Marinated Red Onions - 40 Kcal	Stuffed Potato w/ Ricotta Cheese - 200 Kcal	Fish in "Mediterrâneo" Sauce (cherry tomatoes, mushrooms and black olives) - 180 Kcal	Breaded Steak - 284 Kcal	Sundried Tomato Risotto - 295 Kcal	---	Papaya - 36 kcal / Apple - 52 kcal	Tangerine (s/açúcar) 50 kcal / Orange - 43 kcal / Cashew - 37 kcal
<b>23 FRIDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Mustard Greens w/ Mango - 100 Kcal	Broccoli - 34 Kcal	White Beans - 147 Kcal	Lentil Burguer - 120 Kcal	Hamburguer - 196 Kcal	Grilled Chicken - 198 Kcal	Roasted Potatoes - 100 Kcal	Candy rice with coconut	Pineapple - 50 kcal	Pineapple (s/açúcar) 50 kcal / Grape - 67 kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>24 SATURDAY</b>													
<b>25 SUNDAY</b>													
<b>26 MONDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Swiss Chard w/ Orange - 35 Kcal	Tabouleh Salad - 120 Kcal	Chayote - 19 Kcal	Broccoli cupcake - 387 Kcal	Stuffed chicken fillet w/ cheese and turkey breast- 256 Kcal	Grilled meat - 198 Kcal	"Mandioquinha" - 75 kcal	---	"Banana" - 89 Kcal / Papaya - 36 Kcal	Guava (no sugar) 43 Kcal / Orange - 43 Kcal / Pineapple - 50 kcal
<b>27 TUESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Escarole w/ Parmesan Cheese - 90 Kcal	Mushrooms w/ mustard- 79 Kcal	Grated Carrots - 32 Kcal	Stuffed potato w/ ricotta chesse - 200 Kcal	Fish in passion fruit sauce - 130 Kcal	Grilled steak - 198 Kcal	Cauliflower au gratin - 88 Kcal	---	Papaya - 36 Kcal / Orange - 43 kcal	Cashew (no sugar) 37 / Grape - 67 kcal / Passion fruit - 56 kcal
<b>28 WEDNESDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Aragula w/ Cherry Tomato - 45 Kcal	Vegetable "Salpicão" 110 Kcal	Spiced white beans - 147 kcal	moroccan Couscous - 176 Kcal	"Picanha" - 260 Kcal	Grilled Chicken - 187 Kcal	Fried Yucca - 261 Kcal	Cheesecake w/ red Berries - 251 kcal	Grape - 67 Kcal	Mango (no sugar) 67 Kcal/ Mango - 67 Kcal / Lemon - 12 kcal
<b>29 THURSDAY</b>	Lettuce - 14 Kcal	Tomato - 18 Kcal	Vinaigrette - 219 Kcal	Arugula w/ mango - 50 Kcal		Squash - 26 Kcal	Stuffed tomato w/ vegetables - 156 kcal	Chicken in orange sauce - 211 kcal	"Kafta" - 190 kcal	Creamed corn - 174 Kcal	---	Orange - 43 kcal / Apple - 52 kcal	Tangerine (s/açúcar) 50 - kcal / Orange - 43 kcal / Cashew - 37 kcal
<b>30 SEX</b>	Lettuce - 14 Kcal	tomato - 18 Kcal	vinaigrette - 219 Kcal	Please refer to the Portuguese version		Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version	Please refer to the Portuguese version
<b>31 SATURDAY</b>													

**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**