

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
28/03 SEGUNDA-FEIRA			28/03 SEGUNDA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Peixe milanesa	CG/NCL		Frango grelhado	CG/NCL
Tirinhas chinesa	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Batata com ervas finas	NCG/NCL		Canjiquinha de milho	NCG/NCL
Farofa molhadinha	NCG/NCL		Farofa repolho	NCG/NCL
Saladas: acelga	NCG/NCL		Saladas: tomate	NCG/NCL
Beterraba cozida	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Abobrinha cozida	NCG/NCL
Sobremesa: doce	*		Sobremesa: banana	NCG/NCL
29/03 TERÇA-FEIRA			29/03 TERÇA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Picadinho ao molho húngaro	CG/NCL		Posta recheada	CG/NCL
Pernil assado	CG/NCL		Stroganoffe de frango	CG/CL
Creme de queijos	CG/NCL		Batata palha	CG/NCL
Farofa de cenoura crocante	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas: escarola	NCG/NCL		Saladas: cenoura coz	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Repolho com cenoura e milho	NCG/NCL		Pimentão com cebola	NCG/NCL
Sobremesa: sagu de uva	CG/NCL		Sobremesa: laranja	NCG/NCL
30/03 QUARTA-FEIRA			30/03 QUARTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango á francesa	CG/NCL		Bisteca grelhada	CG/NCL
Kibe frito	CG/NCL		Escondidinho de carne	CG/CL
Abobrinha refogada	CG/NCL		Jardineira de legumes	NCG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de milho com batata palha	NCG/NCL
Saladas: abobrinha cozida	NCG/NCL		Saladas: repolho coz	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		Beterraba ralada	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Alface lisa	NCG/NCL
Sobremesa: maçã	NCG/NCL		Sobremesa: pudim	CG/CL
31/03 QUINTA-FEIRA			31/03 QUINTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Peixe a romana	CG/NCL		Frango a milanesa	CG/NCL
Cubos ao molho rotly	CG/NCL		Carne moída com legumes	CG/NCL
Macarrão ao sugo	CG/NCL		Macarrao carbonara	C/NCL
Farofa á mineira	NCG/NCL		Farofa de banana com bacon	NCG/NCL
Saladas: chuchu cozido	NCG/NCL		Saladas: tomate	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Almeirão	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Grão de bico	NCG/NCL
Sobremesa: canjica	CG/CL		Sobremesa: laranja	NCG/NCL

01/04 SEXTA-FEIRA			01/04 SEXTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Carne de panela	CG/NCL		Tirinhas molho shoyo	CG/NCL
Frango crocante	CG/NCL		Frango aassado	CG/NCL
Couve flor molho branco	CG/CL		Purê de batata	CG/CL
Farofa de milho	NCG/NCL		Farofa de cenoura	NCG/NCL
Saladas: alface lisa	NCG/NCL		Saladas: acelga	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Macarronese	CG/CL
Mix de repolho	NCG/NCL		Tomate com cebola	NCG/NCL
Sobremesa: banana	NCG/NCL		Sobremesa: salada de frutas	NCG/NCL
02/04 SABADO			02/04 SABADO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Lombo agridoce	CG/NCL		Escalope ao molho madeira	CG/NCL
Bife parmegiana	CG/NCL		Peixe assado	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Repolho refogado com bacon	CG/NCL
Farofa de cenoura	NCG/NCL		Farofa de pimentão	NCG/NCL
Saladas: alface roxa	NCG/NCL		Saladas: agrião	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Repolho cozido	NCG/NCL
Salada colorida	NCG/NCL		Beterraba com maionese	CG/NCL
Sobremesa: laranja	NCG/NCL		Sobremesa: maçã	NCG/NCL
03/04 DOMINGO			03/04 DOMINGO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango assado na cerveja	CG/NCL		Lasanha DE FRANGO	CG/CL
Tirinhas ao molho madeira	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Seleta de legumes	NCG/NCL		Jardineira de legumes	NCG/NCL
Farofa repolho	NCG/NCL		Farofa molhadinha	NCG/NCL
Saladas: maionese	CG/CL		Saladas: salpicão de frango	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Cenoura coz	NCG/NCL
Sobremesa: pudim	CG/CL		Sobremesa: doce	*

OBS.: SIGLAS para indicação de glúten e lactose

NCG: não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: não contém lactose

CL: contém lactose

*Doce do dia: *paçoca* contém glúten e não contém lactose

Doce de leite contém glúten e lactose

“Atenção: Cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por:
Camila Madeira – Nutricionista

CRN 10-5308

