

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOLA COMPLEMENTO ALMOÇO: Legumes refogados II COMPLEMENTO: Macarrão com ervas SALADA 1: Acelga SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
TERÇA-FEIRA 28/11/2023	CARNE ALMOÇO: Bife bovino CARNE JANTAR: Carne assada de panela ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abobrinha ao forno SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Vinagrete
QUARTA-FEIRA 29/11/2023	CARNE: Bisteca suína acebolada ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Brócolis SALADA 1: Chicória SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUINTA-FEIRA 30/11/2023	CARNE: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SEXTA-FEIRA 01/12/2023	CARNE: Risoto de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Alface SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SÁBADO 02/12/2023	EM BREVE
DOMINGO 03/12/2023	EM BREVE

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 27/11/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal.

FEIJÃO CARIOSA: feijão carioca, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

SOBRECOXA DE FRANGO COM ERVAS: sobrecoxa de frango, óleo de soja, sal, alho em pasta, ervas secas, pimenta preta moída.

ALMOÇO

LEGUMES REFOGADOS II: couve-folha, cenoura, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

JANTAR

MACARRÃO COM ERVAS: macarrão de sêmola (sêmola de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico e corante natural cúrcuma), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, alecrim, manjericão e orégano. **Contém glúten.**

Não contém ovos.

Acelga: acelga.

PEPINO: pepino.

MOLHO DE ERVAS: cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjericão, manjerona, sálvia.

Terça-Feira: 28/11/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal.

FEIJÃO PRETO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

ALMOÇO

BIFE BOVINO: carne bovina, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída.

JANTAR

CARNE ASSADA DE PANELA: lagarto bovino, cebola, tomate, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

ABOBRINHA AO FORNO:

RÚCULA: rúcula.

CENOURA: cenoura.

VINAGRETE: tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

Quarta-Feira: 29/11/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal.

FEIJÃO PRETO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

BISTECA SUÍNA ACEBOLADA: carne suína, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída.

BRÓCOLIS: brócolis, sal.

CHICÓRIA: chicória.

BETERRABA: beterraba.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal

Quinta-Feira: 30/11/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal.

FEIJÃO PRETO: feijão, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

SASSAMI DE FRANGO EMPANADO: Carne de frango, água (16%), farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico transgênico (Agrobacterium tumefaciens, *Bacillus subtilis*, *Bacillus thuringiensis*, *Diabrotica virgifera*, *Dicossaoma sp*, *Sphingobium herbicidovorans*, *Streptomyces viridochromogenes*, *Thermococcales spp.*, *Zea mays*), amido, sal, açúcar, especiarias (cebola, alho, salsa, aipo e pimenta preta), carne de frango desidratada em pó, condimento preparado sabor galinha, estabilizante tripolifosfato de sódio (INS 451i), espessantes goma xantana (INS 415) e goma guar (INS 412), realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), antioxidante isoascorbato de sódio (INS 316), aromatizantes naturais (óleo resina de pimenta preta e óleo de orégano), acidulante ácido cítrico (INS 330), corantes naturais cúrcuma (INS 100) e urucum (INS 160b). **Contém glúten.**

CREME DE ERVILHA: ervilha seca, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, alho em pasta.

REPOLHO ROXO: repolho roxo.

CENOURA: cenoura.

MOLHO DE ERVAS: cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjericão, manjerona, sálvia.

Sexta-Feira 01/12/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal.

FEIJÃO COM VEGETAIS: feijão, batata doce, abóbora, chuchu, cebola, sal, tempero verde picado, óleo de soja, alho em pasta, orégano, louro em folha.

RISOTO DE FRANGO: carne de frango, arroz parbolizado, tomate, extrato de tomate, cebola, ervilha em conserva, milho em conserva, tempero verde, sal, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída

BATATA PALHA: batata palha industrializada (batata inglesa, gordura vegetal, sal).

ALFACE: alface.

BETERRABA: beterraba.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal