

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

<b>DIA</b>	<b>CARDÁPIO PROGRAMADO</b>
SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	CARNE ALMOÇO: Carne moída com azeitonas CARNE JANTAR: Almôndega bovina ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA <b>(A)</b> /FEIJÃO PRETO <b>(J)</b> COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Alface SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda
TERÇA-FEIRA 08/10/2024	CARNE ALMOÇO: Sassami de frango empanado CARNE JANTAR: Almôndega bovina ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA <b>(A)</b> /FEIJÃO PRETO <b>(J)</b> COMPLEMENTO ALMOÇO: Couve-flor cozida COMPLEMENTO JANTAR: Creme de ervilha SALADA 1: Couve folha SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Vinagrete
QUARTA-FEIRA 09/10/2024	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abóbora cozida SALADA 1: Espinafre SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas
QUINTA-FEIRA 10/10/2024	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ao molho agridoce ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA <b>(A)</b> /FEIJÃO PRETO <b>(J)</b> COMPLEMENTO ALMOÇO: Brócolis cozido COMPLEMENTO JANTAR: Batata cozida SALADA 1: Acelga SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Bombom MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 11/10/2024	CARNE: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Couve-flor cozido SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 12/10/2024	CARNE: Filé de peixe à portuguesa ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA 1: Alface SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Bombom MOLHO SALADA: Vinagrete
DOMINGO 13/10/2024	FEIJOADA COM CARNE E FEIJOADA VEGETARIANA ARROZ BRANCO/INTEGRAL COMPLEMENTO: Couve à mineira SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 07/10/2024

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

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

#### ALMOÇO

CARNE MOÍDA COM AZEITONAS: carne bovina, tomate, cebola, azeitonas, massa de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída, manjericão, orégano.

#### JANTAR

ALMÔNDEGA BOVINA: carne bovina, água (14%), proteína de soja, sal refinado, pimenta preta, alho em pó, açúcar, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante sintético idêntico ao natural, antioxidante: eritorbato de sódio (INS 316), realçador de saboninusoato dissódico (INS 631) e guanilato dissódico (INS 627). **Não contém glúten. Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.**

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

ALFACE: alface

RABANETE: rabanete

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

### Terça-Feira: 08/10/2024

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

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

#### ALMOÇO

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, Dicossoma 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.**

COUVE-FLOR COZIDA: couve-flor, sal.

#### JANTAR

ALMÔNDEGA BOVINA: carne bovina, água (14%), proteína de soja, sal refinado, pimenta preta, alho em pó, açúcar, realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), aromatizante sintético idêntico ao natural, antioxidante: eritorbato de sódio (INS 316), realçador de saboninusoato dissódico (INS 631) e guanilato dissódico (INS 627). **Não contém glúten. Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.**

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

COUVE: couve

CENOURA: cenoura

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

### Quarta-Feira: 09/10/2024

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

FEIJÃO PRETO: feijão, 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.

ABÓBORA COZIDA: abóbora, tempero verde, sal.

ESPINAFRE: espinafre

BETERRABA: beterraba

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

#### **Quinta-Feira: 10/10/2024**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

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

#### ALMOÇO

FILÉ MIGNON SUÍNO ACEBOLADO AO MOLHO AGRIDOCE: carne suína tipo filé mignon, extrato de tomate, cebola, vinagre, molho shoyo, óleo de soja, água, açúcar, amido de milho, alho em pasta, sal, pimenta preta moída, folha de louro, manjeriço, orégano.

BROCOLIS COZIDO: brócolis, sal.

#### JANTAR

BATATA DOCE COZIDA: batata doce, sal.

ACELGA: acelga

PEPINO: pepino

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

#### **Sexta-Feira: 11/10/2024**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

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

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

REPOLHO REFOGADO: repolho, cebola, óleo de soja, sal, tempero verde.

POLENTA: flocos de milho, sal, tempero verde.

ESPINAFRE: espinafre.

PEPINO: pepino.

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

#### **Sábado: 12/10/2024**

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO CARIOCA: feijão carioca, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro

FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA: merluza ou pescada branca, cebola, tomate, pimentão, sal, azeite de oliva, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída.

AIPIM COZIDO: aipim, tempero verde, sal.

ALFAFE: alface.

BETERRABA: beterraba

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

**Domingo: 13/10/2024**

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJOADA COM CARNE: charque, carne bovina, feijão, cebola, linguiça calabresa, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, cominho, orégano.

FEIJOADA VEGETARIANA: feijão, abóbora, chuchu, batata doce, repolho, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, cominho, orégano.

COUVE À MINEIRA: couve-manteiga, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja.

VAGEM COZIDA: vagem, sal, tempero verde.

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