

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 30/09/2024	CARNE ALMOÇO: Filé mignon suíno ao molho agridoce CARNE JANTAR: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Farofa de uva passa COMPLEMENTO JANTAR: Polenta SALADA 1: Acelga SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Molho de ervas
TERÇA-FEIRA 01/10/2024	CARNE ALMOÇO: Iscas de carne ao molho barbecue CARNE JANTAR: Almôndega bovina ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Couve-flor SALADA 1: Couve SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 02/10/2024	CARNE: Iscas de frango ao molho agridoce ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abóbora cozida SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUINTA-FEIRA 03/10/2024	CARNE ALMOÇO: Carne moída com azeitonas CARNE JANTAR: Almôndega bovina ARROZ BRANCO/INTEGRAL/LENTILHA/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTAR: Aipim cozido SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas
SEXTA-FEIRA 04/10/2024	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO ALMOÇO: Repolho refogado COMPLEMENTO JANTAR: Polenta SALADA 1: Espinafre SALADA 2: Pepino SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Vinagrete
SÁBADO 05/10/2024	CARNE: Picadinho de carne ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Batata inglesa com alecrim SALADA 1: Alface SALADA 2: Salpicão SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas
DOMINGO 06/10/2024	FEIJOADA COM CARNE E FEIJOADA VEGETARIANA ARROZ BRANCO/INTEGRAL COMPLEMENTO: Couve à mineira SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 30/09/2024

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

FAROFA DE UVA PASSA: farinha de mandioca, uvas passas, óleo de soja, sal, colorau ou açafraão.

JANTAR

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.**

POLENTA: flocos de milho, sal, tempero verde.

ACELGA: acelga.

RABANETE: rabanete

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

IOGURTE: Leite pasteurizado padronizado e/ou leite reconstituído, açúcar, polpa de fruta, conservante sorbato de potássio, aroma sintético, acidulante ácido láctico, espessantes polvilho de mandioca e carboximetilcelulose, corantes artificiais, leite em pó integral, amido modificado, estabilizante gelatina e cultura microbiana. **Colorido artificialmente.**

Contém lactose.

Terça-Feira: 01/10/2024

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

ISCAS DE CARNE AO MOLHO BARBECUE: carne bovina, molho barbecue (polpa de tomate, açúcar, vinagre, amido, sal, condimento preparado sabor barbecue (sal, cebola, alho, mostada, pimenta calabresa, realçador de sabor glutamato monossódico, aromatizante e antiemético sílica) corante caramelo IV e conservadores benzoato de sódio e sorbato de potássio), óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, 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 saboninusinato dissódico (INS 631) e guanilato dissódico (INS 627). **Não contém glúten.**

Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

COUVE-FLOR COZIDA: couve-flor, sal.

COUVE: couve

BETERRABA: beterraba

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

Quarta-Feira: 02/10/2024

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.

ISCAS DE FRANGO AO MOLHO AGRIDOCE: carne de frango, ketchup, mostarda, sal, óleo de soja, molho de soja, alho em pasta, amido de milho, pimenta-preta moída, folha de louro, manjeriço, orégano.

ABÓBORA COZIDA: abóbora, tempero verde, sal.

AGRIÃO: agrião.

CENOURA: cenoura.

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

Quinta-Feira: 03/10/2024

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, manjeriço, orégano.

RATATOUILLE: abobrinha, berinjela, tomate, cebola, pimentão, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

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 saboninusinato dissódico (INS 631) e guanilato dissódico (INS 627). **Não contém glúten.**

Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

AIPIM COZIDO: aipim, tempero verde, sal.

AGRIÃO: agrião.

BETERRABA: beterraba.

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

Sexta-Feira: 04/10/2024

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: 05/10/2024

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

PICADINHO DE CARNE: carne bovina, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.

BATATA INGLESA COM ALECRIM: batata inglesa, sal, alecrim.

ALFAFE: alface.

SALPICÃO: maionese (água, amido modificado de milho transgênico (*Agrobacterium tumefaciens*), óleo vegetal de soja transgênica (*Agrobacterium sp*), vinagre, açúcar, sal, gema de ovo em pó, estabilizante INS 415, acidulante INS 270, conservante INS 202, aromatizantes natural e idêntico ao natural, antioxidantes INS 320 e INS 321, sequestrante INS 385 e corante sintético idêntico ao natural INS 160a(i)), cenoura, vagem, ervilha em conserva (ervilha, água e sal), repolho verde, pimentão, uva passa, cebola, tempero verde.

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

IOGURTE: Leite pasteurizado padronizado e/ou leite reconstituído, açúcar, polpa de fruta, conservante sorbato de potássio, aroma sintético, acidulante ácido láctico, espessantes polvilho de mandioca e carboximetilcelulose, corantes artificiais, leite em pó integral, amido modificado, estabilizante gelatina e cultura microbiana. **Colorido artificialmente.**

Contém lactose.

Domingo: 06/10/2024

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

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

FEIJADA 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.

CENOURA COZIDA: cenoura, sal, tempero verde.

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