

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 26/05/2025	CARNE: Almôndegas ao molho vermelho ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Couve refogada SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de ervas
TERÇA-FEIRA 27/05/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Couve flor SALADA 1: Alface SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Caqui MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 28/05/2025	CARNE: Frango ao molho mostarda ARROZ BRANCO/ FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Farofa simples SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
QUINTA-FEIRA 29/05/2025	CARNE ALMOÇO: Iscas de carne acebolada ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Chuchu SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SEXTA-FEIRA 30/05/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO/ FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Legumes refogados SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Vinagrete
SÁBADO 31/05/2025	CARNE: Picadinho de carne ARROZ BRANCO/ FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Macarrão integral com ervas SALADA 1: Couve folha SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de ervas
DOMINGO 01/06/2025	CARNE ALMOÇO: Risoto de frango ARROZ BRANCO/ FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda

INGREDIENTES

Segunda-feira 26/05/2025

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.

ALMONDEGAS AO MOLHO VERMELHO: 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)), tomate, cebola, massa de tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal, manjeriço, orégano. Não contém glúten. Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

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

ACELGA: Acelga

BETERRABA RALADA: Beterraba

BANANA: Banana

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

Terça-feira 27/05/2025

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

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

FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA: Filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, azeitonas, suco de limão, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

COUVE FLOR COZIDA: Couve-flor, sal, tempero verde.

ALFACE: Alface

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

CAQUI: Caqui

MOLHO DE MOSTARDA: Azeite de oliva, mostarda, suco de limão, alho em pasta, tempero verde, sal.

Quarta-feira 28/05/2025

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, cominho.

FAROFA SIMPLES: Farinha de mandioca, óleo de soja, sal, colorau ou açafrão.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo

PEPINO: Pepino

MAÇÃ: Maçã

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

Quinta-feira 29/05/2025

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal.

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

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

CHUCHU COZIDO: Chuchu, tempero verde, sal.

AGRIÃO: Agrião

BETERRABA RALADA: Beterraba

LARANJA: Laranja

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

Sexta-feira 30/05/2025

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, cominho.

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: Filé de pescada, farinha de rosca, farinha de trigo, água, sal e temperos. Contém glúten.

LEGUMES REFOGADOS: Repolho, cenoura, cebola, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, sal, pimenta preta moída.

CHICÓRIA: Chicória

RABANETE: Rabanete

MAÇÃ: Maçã

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

Sábado 31/05/2025

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, cominho.

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

MACARRÃO INTEGRAL COM ERVAS: Macarrão integral (sêmola de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico, farelo de trigo e fibra de trigo), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, alecrim, manjerição e orégano. Contém glúten. Não contém ovos.

COUVE FOLHA: Couve folha

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

MELÃO: Melão

MOLHO DE ERVAS: Cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjerição, manjerona, sálvia.

Domingo 01/06/2025

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, cominho.

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).

CENOURA COZIDA: Cenoura, tempero verde.

MAÇÃ: Maçã

MOLHO DE MOSTARDA: Azeite de oliva, mostarda, suco de limão, alho em pasta, tempero verde, sal.