

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

<b>DIA</b>	<b>CARDÁPIO PROGRAMADO</b>
SEGUNDA-FEIRA 09/06/2025	CARNE ALMOÇO: Sobrecoxa com ervas ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM VEGETAIS (ALMOÇO) / FEIJÃO (JANTAR) COMPLEMENTO ALMOÇO: Abóbora COMPLEMENTO JANTAR: Macarrão c/ molho vermelho SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
TERÇA-FEIRA 10/06/2025	CARNE: Iscas de carne à portuguesa ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Abobrinha cozida SALADA 1: Chicória SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Caqui MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 11/06/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Chuchu refogado SALADA 1: Couve folha SALADA 2: Pepino SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 12/06/2025	CARNE ALMOÇO: Frango acebolado com seleta de legumes ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Creme de ervilha COMPLEMENTO JANTAR: Sopa de legumes SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Pokan MOLHO SALADA: Molho de ervas
SEXTA-FEIRA 13/06/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Legumes refogados SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Vinagrete
SÁBADO 14/06/2025	CARNE: Omelete de espinafre com cenoura ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Lentilha refogada SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de ervas
DOMINGO 15/06/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Mandioquinha SALADA: Brócolis SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de mostarda

## INGREDIENTES

### Segunda-feira 09/06/2025

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.

SOBRECOXA DE FRANGO COM ERVAS: Sobrecoxa de frango, sal, alho em pasta, alecrim, orégano, manjeriço, pimenta do reino.

ABÓBORA COZIDA: Abóbora, tempero verde, sal.

MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO: extrato de tomate, macarrão sêmola, tomate, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta.

AGRIÃO: Agrião

BETERRABA RALADA: Beterraba

LARANJA: Laranja

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

### Terça-feira 10/06/2025

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.

CARNE À PORTUGUESA: Patinho bovino, tomate, cebola, pimentão, azeitona, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, orégano, alho em pasta.

ABOBRINHA COZIDA: Abobrinha verde, sal, tempero verde.

CHICÓRIA: Chicória

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

CAQUI: Caqui

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

### Quarta-feira 11/06/2025

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 M SUÍNO ACEBOLADO: Filé mignon suíno, cebola, limção tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino.

CHUCHU REFOGADO: Chuchu, cebola, tempero verde, óleo de soja, sal, alho em pasta.

COUVE FOLHA: Couve folha

PEPINO: Pepino

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.

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

### Quinta-feira 12/06/2025

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.

FRANGO ACEBOLADO COM SELETA DE LEGUMES: Peito de frango, seleta de legumes, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, açafrao, tempero verde, pimenta do reino.

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

REPOLHO ROXO: Repolho roxo

RABANETE: Rabanete

PONKAN: Ponkan

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

**Sexta-feira 13/06/2025**

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 DE PEIXE EMPANADO: Filé de peixe empanado (filé de pescada, farinha de rosca, farinha de trigo, água, sal e temperos), limão taiti. Contém glúten.

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

ACELGA: Acelga

BETERRABA RALADA: Beterraba

MAÇÃ: Maçã

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

**Sábado 14/06/2025**

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.

OMELETE COM ESPINAFRE E CENOURA: Ovo, cenoura, espinafre, tempero verde, sal, orégano, pimenta do reino.

LENTILHA REFOGADA: Lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde.

AGRIÃO: Agrião

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

MAMÃO: Mamão

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

**Domingo 15/06/2025**

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.

CARNE ASSADA DE PANELA: Lagarto bovino, cebola, tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal, pimenta do reino.

MANDIOQUINHA AO FORNO: Mandioquinha batata baroa, sal, óleo de soja.

BRÓCOLIS: Brócolis

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

GELATINA: Água, gelatina