

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 07/07/2025	CARNE ALMOÇO: Filé mignon suíno ao molho de mostarda ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM VEGETAIS (ALMOÇO) / FEIJÃO (JANTAR) COMPLEMENTO: Abobrinha refogada SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 08/07/2025	CARNE: Iscas de frango à portuguesa ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTAR: Canja SALADA 1: Chicória SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Pokan MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 09/07/2025	CARNE: Carne moída (ALMOÇO) / Almôndegas (JANTAR) ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Repolho refogado SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 10/07/2025	CARNE: Iscas de frango ao molho vermelho ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Legumes refogados II COMPLEMENTO JANTAR: Polenta SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 11/07/2025	CARNE: Tainha ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Abóbora refogada SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 12/07/2025	CARNE: Omelete com tomate e milho ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Lentilha refogada SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 13/07/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA: Brócolis SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-feira 07/07/2025

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.

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

FILÉ MIGNON SUÍNO AO MOLHO DE MOSTARDA: Filé mignon suíno, leite, creme de leite, cebola, mostarda, amido de milho, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída, noz, moscada. Contém lactose.

ABOBRINHA REFOGADA: Abobrinha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta.

AGRIÃO: Agrião

BETERRABA RALADA: Beterraba

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.

Terça-feira 08/07/2025

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.

ISCAS DE FRANGO À PORTUGUESA: Carne de frango, tomate, cebola, pimentão, azeitonas, óleo de soja, sal, pimenta preta moída, orégano, alho em pasta.

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

CANJA: Cenoura, batata inglesa, carne de frango, arroz parboilizado, cebola, alho, tempero verde, pimenta preta, sal.

CHICÓRIA: Chicória

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

PONKAN: Ponkan

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

Quarta-feira 09/07/2025

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.

CARNE MOÍDA: Carne bovina moída, tomate, cebola, pimentão, extrato de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, orégano, manjeriço, pimenta do reino.

ALMONDEGAS: 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 saboninussinato dissódico (INS 631) e guanilato dissódico (INS 627).

REPOLHO REFOGADO: Repolho verde, cebola, óleo de soja, alho em pasta, sal, pimenta preta moída.

ALFACE: Alface

PEPINO: Pepino

BANANA: Banana

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

Quinta-feira 05/06/2025

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.

ISCAS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: Carne de frango, massa de tomate, cebola, tempero verde, sal, óleo de soja, alho em pasta, orégano, pimenta preta moída.

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

POLENTA SIMPLES: Flocos de milho, sal, tempero verde.

REPOLHO: Repolho

BETERRABA RALADA: Beterraba

LARANJA: Laranja

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

Sexta-feira 10/07/2025

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.

PEIXE EM POSTA: Anchova ou tainha, vinagre, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída

ABÓBORA REFOGADA: Abóbora, tomate, cebola, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, manjeriço, orégano.

ACELGA: Acelga

CENOURA RALADA: Cenoura ralada

MAÇÃ: Maçã

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

Sábado 11/07/2025

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 TOMATE E MILHO: Ovos de galinha, tomate, milho em conserva, tempero verde, sal, pimenta preta moída, orégano, óleo de soja.

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

COUVE FOLHA: Couve folha

PEPINO: Pepino

ABACAXI: Abacaxi

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

Domingo 12/07/2025

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, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

AIPIM COZIDO: Aipim, sal, tempero verde.

BRÓCOLIS COZIDO: Brócolis

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

GELATINA: Água, gelatina