

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 30/06/2025	CARNE ALMOÇO: Sobrecoxa com ervas ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Legumes refogados II SALADA 1: Acelga SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Caqui MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 01/07/2025	CARNE: Filé mignon suíno ao molho barbecue ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Farofa COMPLEMENTO JANTAR: Grão-de-bico com seleta de legumes SALADA 1: Couve folha SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Pokan MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 02/07/2025	CARNE: Carne moída (ALMOÇO)/Almôndegas (JANTAR) ARROZ BRANCO/ FEIJÃO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 03/07/2025	CARNE: Iscas de frango acebolado com milho ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Couve-flor COMPLEMENTO JANTAR: Sopa de lentilha SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 04/07/2025	CARNE: Bife acebolado ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Farofa com azeitonas COMPLEMENTO JANTAR: Creme de ervilha SALADA 1: Chicória SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 05/07/2025	CARNE: Filé de peixe à portuguesa ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Batata-doce SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 06/07/2025	CARNE: Bisteca acebolada ARROZ BRANCO / FEIJÃO COMPLEMENTO: Chuchu refogado SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-feira 30/06/2025

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, manjerição, pimenta do reino.

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

ACELGA: Acelga

RABANETE: Rabanete

CAQUI: Caqui

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

Terça-feira 01/07/2025

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.

FILÉ MIGNON SUÍNO AO MOLHO BARBECUE: Filé mignon suíno, molho barbecue (polpa de tomate, açúcar, vinagre, amido, sal, condimento preparado sabor barbecue (sal, cebola, alho, mostarda, 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, suco de limão, alho em pasta, pimenta preta moída.

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

GRÃO DE BICO COM SELETA DE LEGUMES: Grão de bico, cebola, alho em pasta, sal. Seleta industrializada (ervilha, batata, cenoura, água e sal).

COUVE FOLHA: Couve folha

PEPINO: Pepino

PONKAN: Ponkan

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

Quarta-feira 02/07/2025

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 MOÍDA: Carne bovina moída, tomate, cebola, pimentão, extrato de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, orégano, manjerição, 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), óleo de soja. Não contém glúten. Contém derivados de soja. Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

BATATA PALHA: Batata palha industrializada (batata inglesa, gordura vegetal, sal). COUVE FOLHA: Couve folha

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.

Quinta-feira 03/07/2025

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.

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

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

LENTILHA COM LEGUMES: Lentilha, batata, cenoura, chuchu, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo

CENOURA RALADA: Cenoura

LARANJA: Laranja

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

Sexta-feira 04/07/2025

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.

BIFE ACEBOLADO: Carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

FAROFA COM AZEITONAS: Farinha de mandioca, óleo de soja, azeitonas, colorau ou açafrão, sal.

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

CHICÓRIA: Chicória

BETERRABA RALADA: Beterraba

MAÇÃ: Maçã

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

Sábado 05/07/2025

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.

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

BATATA DOCE COZIDA: Batata doce, sal, tempero verde.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo

RABANETE: Rabanete

MAMÃO: Mamão

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

Domingo 06/07/2025

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.

BISTECA SUÍNA ACEBOLADA: Carne suína, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, suco de limão, pimenta preta moída.

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

CENOURA COZIDA: Cenoura

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

CANJICA: Milho de canjica, leite, açúcar, leite de coco, cravo, canela.