

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 11/08/2025	CARNE ALMOÇO: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Ratatouille SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Pé de moleque MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 12/08/2025	CARNE: Almôndegas ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Brócolis cozido COMPLEMENTO JANTAR: Sopa de legumes SALADA 1: Chicória SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 13/08/2025	CARNE: Frango ao molho de mostarda ARROZ BRANCO/ INTEGRAL / LENTILHA (ALMOÇO) E FEIJÃO (JANTAR) COMPLEMENTO: Repolho refogado SALADA 1: Alface SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 14/08/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Legumes refogados COMPLEMENTO JANTAR: Polenta SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 15/08/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Abóbora refogada SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 16/08/2025	CARNE: Estrogonofe de frango ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 17/08/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 11/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

FEIJÃO COM VEGETAIS: Feijão preto, chuchu, abóbora, batata doce, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, orégano, louro.

FRANGO ACEBOLADO COM CURRY: Peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, curry, pimenta do reino.

RATATOUILLE: Tomate, berinjela, aborbinha verde, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, pimenta do reino.

REPOLHO: Repolho verde.

BETERRABA RALADA: Beterraba.

MOLHO VINAGRETE: Água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

PÉ DE MOLEQUE: Pé de moleque.

Terça-Feira: 12/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

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

ALMÔNDEGA BOVINA: Carne bovina, cebola, água, proteína texturizada de soja granulada, farinha de rosca, sal refinado, alho, salsinha, cebolinha, glutamato monossódico, inosinato, guanilato dissódico e aromatizante. Contém glúten.

BRÓCOLIS COZIDO: Brócolis, sal.

SOPA DE LEGUMES: Chuchu, repolho, cenoura, batata inglesa, músculo bovino, macarrão conchinha, cebola, tempero verde, alho em pasta

CHICÓRIA: Chicória.

CENOURA RALADA: Cenoura.

MOLHO DE MOSTARDA: Mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta.

MAMÃO: Mamão.

Quarta-Feira: 13/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

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

FEIJÃO PRETO: Feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro .

FRANGO MOLHO MOSTARDA: Peito de frango, mostarda , creme de leite, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, noz moscada.

REPOLHO REFOGADO: Repolho verde, cebola, óleo de soja, sal, pimenta.

ALFACE: Alface.

RABANETE: Rabanete

MOLHO VINAGRETE: Água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

MELÃO: Melão

Quinta-Feira: 14/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

FEIJÃO PRETO: Feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro.

FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA: Filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, limão tahiti, azeitona, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano.

LEGUMES REFOGADOS II: Cebola, cenoura, couve folha, tempero verde, sal, óleo de soja, pimenta do reino.

POLENTA SIMPLES: Farinha pré-cozida de milho, sal, tempero verde.

REPOLHO: Repolho verde.

BETERRABA RALADA: Beterraba.

MOLHO DE MOSTARDA: Mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta.

BANANA: Banana.

Sexta-Feira: 15/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

FEIJÃO PRETO: Feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro.

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

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

ACELGA: Acelga.

CENOURA RALADA: Cenoura.

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

LARANJA: Laranja.

Sábado: 16/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

FEIJÃO PRETO: Feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro.

ESTROGONOFE DE FRANGO: Peito de frango, extrato de tomate, leite, tomate, creme de leite, cebola, cebola, farinha de trigo, cogumelo em conserva, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, sal, alho em pasta, sal, pimenta preta, noz moscada, manjeriço.

BATATA PALHA: Batata palha industrializada (batata inglesa, gordura vegetal, sal).

COUVE-FOLHA: Couve-folha.

PEPINO NATURAL: Pepino.

MOLHO DE MOSTARDA: Mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta.

ABACAXI: Abacaxi.

Domingo: 17/08/2025

ARROZ: Arroz parboilizado, sal, óleo de soja.

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

FEIJÃO PRETO: Feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro.

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

AIPIM COZIDO: Apim, sal, tempero verde.

CENOURA COZIDA: Cenoura.

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

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