

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 18/08/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Iogurte MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 19/08/2025	CARNE ALMOÇO: Iscas de carne aceboladas ao molho barbecue CARNE JANTAR: Almôndegas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / LENTILHA (ALMOÇO) / FEIJÃO (JANTAR) COMPLEMENTO ALMOÇO: Repolho refogado COMPLEMENTO JANTAR: Macarrão ao molho vermelho SALADA 1: Chicória SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 20/08/2025	CARNE: Frango acebolado com seleta de legumes ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Abobrinha, Cebola e Pimentão COMPLEMENTO JANTA: Sopa de legumes SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 21/08/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Batata inglesa com ervas COMPLEMENTO JANTAR: Grão de bico com seleta de legumes SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 22/08/2025	CARNE: Tainha ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Legumes refogados I SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 23/08/2025	CARNE: Frango ao molho branco com milho ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 24/08/2025	CARNE: Linguiça toscana ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Couve à mineira SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 18/08/2025

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.

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

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

ACELGA: Acelga.

CENOURA RALADA: Cenoura.

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

IOGURTE: Iogurte.

Terça-Feira: 19/08/2025

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.

CARNE ACEBOLADA MOLHO BARBECUE: Patinho bovino, cebola, molho barbecue, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino, orégano.

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.

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

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

BETERRABA RALADA: Beterraba.

CHICÓRIA: Chicória.

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

MELÃO: Melão.

Quarta-Feira: 20/08/2025

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.

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

ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO: Abobrinha verde, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, orégano, pimenta do reino.

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

AGRIÃO: Agrião.

CENOURA RALADA: Cenoura.

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

ABACAXI: Abacaxi.

Quinta-Feira: 21/08/2025

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.

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

BATATA COM ERVAS COZIDA: Batata inglesa, sal, tempero verde, alecrim, orégano, manjerição.

GRÃO DE BICO COM SELETA DE LEGUMES: Grão de bico, seleta de legumes, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, pimenta do reino.

PEPINO NATURAL: Pepino.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo.

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

BANANA: Banana.

Sexta-Feira: 22/08/2025

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.

PEIXE EM POSTA FRITO: Peixe em posta, limão tahiti refatório, sal, limão tahiti tempero, alho em pasta, pimenta do reino.

LEGUMES REFOGADOS I: Cebola, cenoura, repolho verde, tempero verde, alho em pasta, sal, óleo de soja, pimenta do reino.

RABANETE: Rabanete.

RÚCULA: Rúcula.

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

MAÇÃ: Maçã.

Sábado: 23/08/2025

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.

FRANGO AO MOLHO BRANCO COM MILHO: Peito de frango, milho em conserva, leite, creme de leite, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino.

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

PEPINO NATURAL: Pepino.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo.

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

MAMÃO: Mamão.

Domingo: 24/08/2025

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.

LINGUIÇA TOSCANA: Linguiça toscana industrializada (recortes de suíno, toucinho de suíno, água, sal, alho em pasta, açúcar, pimenta preta, antioxidante eritorbato de sódio (ins 316), estabilizante tripolifosfato de sódio (ins 451i), emulsificante hexametáfosfato de sódio).

COUVE À MINEIRA: Couve folha, cebola, óleo de soja, sal.

VAGEM COZIDA: Vagem.

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

GELATINA: Água, gelatina.