

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 25/08/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Legumes refogados II SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Iogurte MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 26/08/2025	CARNE ALMOÇO: Frango acebolado com milho ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 27/08/2025	CARNE: Iscas de carne acebolada ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO: Farofa simples SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 28/08/2025	CARNE: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTAR: Grão de bico com seleta de legumes SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 29/08/2025	CARNE: Tainha ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 30/08/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 31/08/2025	CARNE: Frango ao molho vermelho ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Macarrão ao alho e óleo com ervas SALADA: Abobrinha cozida SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 25/08/2025

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.

FILÉ M SUÍNO À PORTUGUESA (RESF): 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.

CHICÓRIA: Chicória.

RABANETE: Rabanete.

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

IOGURTE: Iogurte.

Terça-Feira: 26/08/2025

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.

FRANGO COM CEBOLA MILHO (PEITO): Peito de frango, cebola, milho em conserva, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino.

BRÓCOLIS COZIDO: Brócolis, sal.

COUVE-FOLHA: Couve-folha.

PEPINO NATURAL: Pepino.

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

MAMÃO: Mamão.

Quarta-Feira: 27/08/2025

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 ACEBOL M BARBECUE ISCA/CUBO: Patinho bovino, cebola, molho barbecue, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino, orégano.

FAROFA SIMPLES: Farinha de mandioca, óleo de soja, sal, colorau.

AGRIÃO: Agrião.

BETERRABA RALADA: Beterraba.

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

MELÃO: Melão.

Quinta-Feira: 28/08/2025

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.

FRANGO ACEBOLADO COM CURRY (PEITO): 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.

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

CENOURA RALADA: Cenoura.

REPOLHO ROXO: Repolho roxo.

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

MAÇÃ: Maçã.

Sexta-Feira: 29/08/2025

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 refeitório, sal, limão tahiti tempero, alho em pasta, pimenta do reino.

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

ACELGA: Acelga.

BETERRABA RALADA: Beterraba.

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

LARANJA: Laranja.

Sábado: 30/08/2025

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 (TATU): Lagarto bovino, cebola, tomate, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, sal, pimenta do reino.

AIPIM COZIDO: Aipim, sal, tempero verde.

ALFACE: Alface.

PEPINO NATURAL: Pepino.

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

ABACAXI: Abacaxi.

Domingo: 31/08/2025

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 MOLHO VERMELHO (PEITO): Extrato de tomate, peito de frango, tomate, cebola, óleo de soja, sal, tempero verde, sal, alho em pasta, alho em pasta, pimenta do reino, orégano, manjeriço.

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO COM ERVAS: Macarrão parafuso, óleo de soja, tempero verde, sal, alho em pasta, alecrim, orégano, manjeriço.

ABOBRINHA COZIDA: Abobrinha verde.

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.