

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Legumes refogados II SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Iogurte MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 16/09/2025	CARNE ALMOÇO: Iscas de frango ao molho vermelho ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Farofa SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 17/09/2025	CARNE: Iscas de carne acebolada ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 18/09/2025	CARNE: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTA: Macarrão ao molho branco SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 19/09/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Couve SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 20/09/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA 1: Alface SALADA 2: Tabule SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 21/09/2025	CARNE: Estrogonofe de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata cozida com ervas SALADA: Abobrinha SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 15/09/2025

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 M 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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

MOLHO VINAGRETE: água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal

IOGURTE: iogurte

Terça-Feira: 16/09/2025

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 MOLHO VERMELHO: 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, manjericão

FAROFA SIMPLES: farinha de mandioca, óleo de soja, sal, colorau

ALFACE: alface

PEPINO NATURAL: pepino

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

MAMÃO: mamão

Quarta-Feira: 17/09/2025

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

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

AGRIÃO: agrião

BETERRABA RALADA: beterraba

MOLHO VINAGRETE: água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 18/09/2025

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 CURRY: peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, curry, pimenta do reino

RATATOUILLE: tomate, berinjela, abobrinha verde, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, pimenta do reino

MACARRÃO AO MOLHO BRANCO: macarrão sêmola, leite de vaca integral, farinha de trigo, cebola, sal, sal, noz moscada

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

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

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 19/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

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

SOBRECOXA DE FRANGO: sobrecoxa de frango, sal, alho em pasta, pimenta do reino

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

COUVE-FOLHA: couve-folha

RABANETE: rabanete

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

LARANJA: laranja

Sábado: 20/09/2025

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

APIIM COZIDO: aipim, sal, tempero verde

ALFACE: alface

TABULE: tomate, alface, pepino, cebola, pimentão, grão de bico, farinha de quibe, tempero verde

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

ABACAXI: abacaxi

Domingo: 21/09/2025

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: extrato de tomate, peito de frango, 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 COM ERVAS COZIDA: batata inglesa, sal, tempero verde, alecrim, orégano, manjeriço

ABOBRINHA COZIDA: abobrinha verde

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

GELATINA: água, gelatina