

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Abóbora refogada SALADA 1: Chicória SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 23/09/2025	CARNE ALMOÇO: Iscas de frango acebolado ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO: Couve flor cozida SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 24/09/2025	CARNE: Bife acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Farofa SALADA 1: Agrião SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 25/09/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Brócolis cozido SALADA 1: Couve SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 26/09/2025	CARNE: Iscas de frango ao molho de mostarda ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Repolho refogado SALADA 1: Alface SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 27/09/2025	CARNE: Bisteca acebolada ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Mandioquinha cozida SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 28/09/2025	CARNE: Risoto de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 22/09/2025

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

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

CENOURA RALADA: cenoura

CHICÓRIA: chicória

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

BANANA: banana

Terça-Feira: 23/09/2025

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: peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, açafrão, tempero verde, sal, pimenta do reino

COUVE-FLOR: couve-flor, sal

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

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

ABACAXI: abacaxi

Quarta-Feira: 24/09/2025

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

BIFE ACEBOLADO: coxão mole bovino, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

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

AGRIÃO: agrião

PEPINO NATURAL: pepino

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

MAMÃO: mamão

Quinta-Feira: 25/09/2025

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

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

CENOURA RALADA: cenoura

COUVE-FOLHA: couve-folha

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

LARANJA: laranja

Sexta-Feira: 26/09/2025

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 AO MOLHO DE MOSTARDA COM LEITE: mostarda, peito de frango, leite, creme de leite, cebola, farinha de trigo, 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 DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjeriço

MAÇÃ: maçã

Sábado: 27/09/2025

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

BISTECA SUÍNA ACEBOLADA: bisteca suína, cebola, limão tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino, alecrim

MANDIOQUINHA AO FORNO: mandioquinha batata baroa, sal, óleo de soja

BETERRABA RALADA: beterraba

REPOLHO: repolho verde

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

MELÃO: melão

Domingo: 28/09/2025

RISOTO DE FRANGO: extrato de tomate, peito de frango, arroz parboilizado, tomate, cebola, milho em conserva, ervilha em conserva, tempero verde, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

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

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

VAGEM COZIDA: vagem

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

MAÇÃ: maçã