

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	CARNE ALMOÇO: Sobrecoxa de frango com ervas CARNE JANTAR: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Abobrinha, cebola e pimentão SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 30/09/2025	CARNE: Filé mignon suíno ao molho de mostarda ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Chicória SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 01/10/2025	CARNE: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Legumes refogados I SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 02/10/2025	CARNE: Almondega bovina ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Chuchu cozido SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 03/10/2025	CARNE: Bife à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Farofa com azeitonas SALADA 1: Alface SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 04/10/2025	CARNE: Filé de peixe à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata doce cozida SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 05/10/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 29/09/2025

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

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

SASSAMI DE FRANGO EMPANADO: carne de frango, água, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, amido, sal, açúcar, farinha de milho, proteína de soja, especiarias (cebola em pó, alho em pó, salsa em flocos, aipo em pó e pimenta preta), carne de frango

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

ACELGA: acelga

CENOURA RALADA: cenoura

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

BANANA: banana

Terça-Feira: 30/09/2025

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 M MOSTARDA: mostarda, filé mignon suíno, leite, creme de leite, cebola, limão tahiti, farinha de trigo, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, noz moscada

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

BETERRABA RALADA: beterraba

CHICÓRIA: chicória

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

MAMÃO: mamão

Quarta-Feira: 01/10/2025

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

SASSAMI DE FRANGO EMPANADO: carne de frango, água, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, amido, sal, açúcar, farinha de milho, proteína de soja, especiarias (cebola em pó, alho em pó, salsa em flocos, aipo em pó e pimenta preta), carne de frango

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

COUVE-FOLHA: couve-folha

PEPINO NATURAL: pepino

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

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 02/10/2025

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

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

CHUCHU COZIDO: chuchu, tempero verde, sal

AGRIÃO: agrião

CENOURA RALADA: cenoura

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

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 03/10/2025

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 À PORTUGUESA: coxão mole bovino, tomate, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, orégano, pimenta do reino

FAROFA COM AZEITONA: farinha de mandioca, óleo de soja, azeitona verde, sal, colorau

ALFACE: alface

RABANETE: rabanete

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

LARANJA: laranja

Sábado: 04/10/2025

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 PEIXE À PORTUGUESA: filé de peixe merluza ou espada, tomate, cebola, pimentão, azeitona, limão tahiti, azeite de oliva, alho em pasta, sal, orégano, pimenta do reino

BATATA DOCE: batata doce, tempero verde, sal

BETERRABA RALADA: beterraba

REPOLHO: repolho verde

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

ABACAXI: abacaxi

Domingo: 05/10/2025

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: aipim, sal, tempero verde

CENOURA COZIDA: cenoura

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

LARANJA: laranja