

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 04/11/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 05/11/2025	CARNE: Frango ao molho de mostarda ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Repolho refogado SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 06/11/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Chuchu cozido SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 07/11/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abóbora refogada SALADA 1: Repolho SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 08/11/2025	CARNE: Linguiça toscana ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Mandioquinha cozida SALADA 1: Maionese de batata SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 09/11/2025	CARNE: Frango ao molho vermelho ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Purê de batata SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Bombom MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 03/11/2025

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

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

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

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

GELATINA: água, gelatina

Terça-Feira: 04/11/2025

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 MIGNON 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

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: 05/11/2025

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 MOSTARDA: mostarda, peito de frango, creme de leite, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, noz moscada

REPOLHO REFOGADO: repolho verde, cebola, óleo de soja, sal, pimenta

AGRIÃO: agrião

BETERRABA RALADA: beterraba

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

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 06/11/2025

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 ACEBOL MOLHO BARBECUE: filé mignon suíno resfriado, cebola pré elaborada, molho barbecue, limão tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, pimenta do reino

CHUCHU COZIDO: chuchu, tempero verde, sal

CHICÓRIA: chicória

RABANETE: rabanete

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

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 07/11/2025

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 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

REPOLHO: repolho verde

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

ABACAXI: abacaxi

Sábado: 08/11/2025

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)

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

MAIONESE DE BATATA: maionese, batata inglesa, azeitona verde, tempero verde, ervilha em conserva

PEPINO NATURAL: pepino

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

CANJICA: milho de canjica, leite, açúcar, leite de coco, cravo, canela

Domingo: 09/11/2025

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: 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

PURÊ DE BATATAS COM LEITE: leite, flocos de batata, sal, noz moscada. contém lactose.

VAGEM COZIDA: vagem

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