

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	CARNE ALMOÇO: Filé mignon suíno ao molho agri-doce ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 07/10/2025	CARNE: Almondega bovina ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Legumes refogados I SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 08/10/2025	CARNE: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Repolho refogado SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Pé de moleque MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 09/10/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTA: Macarrão ao molho branco SALADA 1: Couve SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 10/10/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Creme de ervilha COMPLEMENTO JANTA: Polenta SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 11/10/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Purê de batata SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 12/10/2025	CARNE: Estrogonofe de carne ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA: Abobrinha cozida SOBREMESA: Bombom MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 06/10/2025

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

FILÉ M SUÍNO MOLHO AGRIDOCE: catchup, mostarda, filé mignon suíno, água, limão tahiti, molho shoyu, óleo de soja, sal, alho em pasta, amido de milho, pimenta do reino, louro, orégano, manjerição

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

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

MELÃO: melão

Terça-Feira: 07/10/2025

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

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

ALFACE: alface

PEPINO NATURAL: pepino

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

ABACAXI: abacaxi

Quarta-Feira: 08/10/2025

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

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

AGRIÃO: agrião

BETERRABA RALADA: beterraba

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

IOGURTE: iogurte

Quinta-Feira: 09/10/2025

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

FILÉ M SUÍNO ACEBOLADO: filé mignon suíno, cebola, limão tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino

RATATOUILLE: tomate, berinjela, aborbinha 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

CENOURA RALADA: cenoura

COUVE-FOLHA: couve-folha

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

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 10/10/2025

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

SOBRECOXA DE FRANGO ERVAS (RESFR): sobrecoxa de frango, sal, alho em pasta, alecrim, orégano, manjeriço, pimenta do reino

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

POLENTA SIMPLES: farinha pré-cozida de milho, sal, tempero verde

RABANETE: rabanete

REPOLHO ROXO: repolho roxo

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

COCADA BRANCA: cocada branca

Sábado: 11/10/2025

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

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

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

ALFACE: alface

PEPINO NATURAL: pepino

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

MELÃO: melão

Domingo: 12/10/2025

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

ESTROGONOFE DE CARNE: patinho bovino, palmito em conserva, extrato de tomate, leite, tomate, creme de leite, cebola, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, alho em pasta, sal, sal, pimenta do reino, noz moscada, manjeriço

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

ABOBRINHA COZIDA: abobrinha verde

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

BOMBOM: bombom