

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	CARNE ALMOÇO: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO ALMOÇO: Abóbora refogada COMPLEMENTO JANTAR: Soja em grão com seleta de legumes SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 14/10/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ao molho agri-doce ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Chuchu refogado COMPLEMENTO JANTAR: Chuchu ao molho branco SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 15/10/2025	CARNE: Iscas de carne ao molho mostarda ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Farofa SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Paçoca MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 16/10/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Couve flor cozida SALADA 1: Alface SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 17/10/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abobrinha refogada SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Bombom MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 18/10/2025	CARNE: Bisteca suína ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Lentilha com legumes SALADA 1: Maionese de batata SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 19/10/2025	CARNE: Linguiça toscana ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Couve à mineira SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 13/10/2025

ARROZ: arroz parboilizado, 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

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)

SOJA EM GRÃOS COM SELETA DE LEGUMES: soja em grãos, cebola, seleta de legumes, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, pimenta do reino

ABÓBORA REFOGADA: abóbora, cebola, óleo de soja, tempero verde, sal, alho em pasta

CHICÓRIA: chicória

RABANETE: rabanete

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

MAMÃO: mamão

Terça-Feira: 14/10/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

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

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

CHUCHU REFOGADO: chuchu, cebola, tempero verde, óleo de soja, sal, alho em pasta

CHUCHU AO MOLHO BRANCO: chuchu, leite, cebola, farinha de trigo, margarina, tempero verde, sal, alho em pasta, sal, noz moscada

COUVE-FOLHA: couve-folha

PEPINO NATURAL: pepino

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

IOGURTE: iogurte

Quarta-Feira: 15/10/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

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

CARNE AO MOLHO MOSTARDA: patinho bovino, mostarda, leite, creme de leite, farinha de trigo, cebola, óleo de soja, sal, sal, pimenta do reino, noz moscada

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

AGRIÃO: agrião

CENOURA RALADA: cenoura

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

Quinta-Feira: 16/10/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

FEIJÃO CARIOCA: feijão carioca, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, orégano, louro

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

COUVE-FLOR AO FORNO: couve-flor, sal

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

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

MELÃO: melão

Sexta-Feira: 17/10/2025

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

ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha verde, cebola, sal, alho em pasta, óleo de soja, pimenta

CENOURA RALADA: cenoura

RÚCULA: rúcula

MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjericão
BOMBOM: bombom

Sábado: 18/10/2025

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
BISTECA SUÍNA MOLHO BARBECUE: bisteca suína, barbecue, limão tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino
LENTILHA COM LEGUMES: lentilha, cebola, chuchu, cenoura, batata doce, sal, tempero verde, alho em pasta
MAIONESE DE BATATA: maionese
MAIONESE DE BATATA: 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
MAMÃO: mamão

Domingo: 19/10/2025

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
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 só
COUVE À MINEIRA: couve folha, cebola, óleo de soja, sal
VAGEM COZIDA: vagem
MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjericão
CANJICA: milho de canjica, leite, açúcar, leite de coco, cravo, canela