

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

<b>DIA</b>	<b>CARDÁPIO PROGRAMADO</b>
SEGUNDA-FEIRA 01/12/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOSA COMPLEMENTO: Creme de ervilha SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 02/12/2025	CARNE: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Legumes refogados II SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 03/12/2025	CARNE: Iscas de carne acebolada ao molho agriôce ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Ratatouille SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 04/12/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOSA COMPLEMENTO: Abóbora refogada SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 05/12/2025	CARNE: Iscas de frango à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 06/12/2025	CARNE: Omelete de espinafre com cenoura ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Abobrinha refogada COMPLEMENTO JANTA: Couve refogada SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 07/12/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Polenta ao molho vermelho SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de ervas

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 01/12/2025

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 DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe empanado (filé de pescada, farinha de rosca, farinha de trigo, água, sal e temperos), limão tahiti. contém glúten.

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

### Terça-Feira: 02/12/2025

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 COM CURRY: peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, curry, pimenta do reino

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

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

### Quarta-Feira: 03/12/2025

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 ACEBOLADA MOLHO AGRIDOCES: patinho bovino, catchup, mostarda, cebola, água, shoyo, óleo de soja, sal, alho em pasta, amido de milho, pimenta do reino, louro, orégano, manjericão

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

AGRIÃO: agrião

CENOURA RALADA: cenoura

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

### Quinta-Feira: 04/12/2025

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

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

CHICÓRIA: chicória

RABANETE: rabanete

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

### Sexta-Feira: 05/12/2025

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 À PORTUGUESA: peito de frango, tomate, cebola, pimentão, azeitona, óleo de soja, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

BETERRABA RALADA: beterraba

REPOLHO: repolho verde

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

**Sábado: 06/12/2025**

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

OMELETE COM ESPINAFRE E CENOURA: ovo, cenoura, espinafre, tempero verde, sal, orégano, pimenta do reino

COUVE À MINEIRA: couve folha, cebola, óleo de soja, sal

BETERRABA RALADA: beterraba

RÚCULA: rúcula

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

**Domingo: 07/12/2025**

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

POLENTA COM MOLHO: extrato de tomate, farinha pré-cozida de milho, tomate, cebola, tempero verde, alho em pasta

CENOURA COZIDA: cenoura

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

BOMBOM: bombom