

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	CARNE: Filé mignon suíno acebolado ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Chuchu refogado SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de mostarda
TERÇA-FEIRA 11/11/2025	CARNE: Peixe em posta ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COM AZEITE DE DENDÊ COMPLEMENTO: Batata doce COMPLEMENTO: Farofa de flocos de milho SALADA 1: Alface SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Cocada MOLHO SALADA: Vinagrete
QUARTA-FEIRA 12/11/2025	CARNE: Bife acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / LENTILHA (ALMOÇO) / FEIJÃO PRETO (JANTA) COMPLEMENTO: Farofa SALADA 1: Agrião SALADA 2: Pepino SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUINTA-FEIRA 13/11/2025	CARNE: Iscas de frango acebolado com açafrão ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Legumes refogados I SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: MOLHO SALADA: Vinagrete
SEXTA-FEIRA 14/11/2025	CARNE: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Ratatouille SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 15/11/2025	CARNE: Filé de peixe à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Batata inglesa com ervas SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 16/11/2025	CARNE: Estrogonofe de carne ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Aipim cozido SALADA: Abobrinha cozida SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 10/11/2025

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

CENOURA RALADA: cenoura

RÚCULA: rúcula

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

Terça-Feira: 11/11/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO CARIOCA COM AZEITE DE DENDÊ: feijão carioca, cebola pré-elaborada, azeite de dendê, sal, tempero verde picado, alho em pasta, orégano, louro em folha

PEIXE EM POSTA FRITO: peixe em posta, limão tahiti refeitório, sal, limão tahiti tempero, alho em pasta, pimenta do reino

BATATA DOCE: batata doce, tempero verde, sal, farinha de milho flocada, óleo de soja, coentro, sal

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

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

COCADA BRANCA: cocada branca

Quarta-Feira: 12/11/2025

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

BIFE ACEBOLADO: coxão mole bovino, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

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

AGRIÃO: agrião

PEPINO NATURAL: pepino

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

Quinta-Feira: 13/11/2025

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 ACEBOLADO COM AÇAFRÃO: peito de frango iscas, cebola pré-elaborada, óleo de soja refinado, sal, alho em pasta, açafrão em pó, pimenta do reino moída

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

CHICÓRIA: chicória

RABANETE: rabanete

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

Sexta-Feira: 14/11/2025

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

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
RATATOUILLE: tomate, berinjela, abobrinha verde, cebola, pimentão, óleo de soja, sal, pimenta do reino
ACELGA: acelga
CENOURA RALADA: cenoura
MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjeriço

Sábado: 15/11/2025

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 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 COM ERVAS COZIDA: batata inglesa, sal, tempero verde, alecrim, orégano, manjeriço
BETERRABA RALADA: beterraba
REPOLHO: repolho verde
MOLHO DE MOSTARDA: mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta

Domingo: 16/11/2025

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
ESTROGONOFÉ 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
AIPIM COZIDO: aipim, sal, tempero verde
ABOBRINHA COZIDA: abobrinha verde
MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjeriço
GELATINA: água, gelatina