

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Legumes refogados I SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 18/11/2025	CARNE: Filé de peixe empanado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Abóbora refogada SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 19/11/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Lentilha refogada SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 20/11/2025	CARNE: Moqueca de peixe ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Farofa SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Canjica MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 21/11/2025	CARNE: Bisteca suína acebolada ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Repolho SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 22/11/2025	CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Purê de batata SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Beterraba ralada SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 23/11/2025	CARNE: Omelete de espinafre com cenoura ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO: Grão de bico com seleta de legumes SALADA: Vagem cozida SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/11/2025

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 M SUÍNO À PORTUGUESA: filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, limão tahiti, azeitona, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

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

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 18/11/2025

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

ACELGA: acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

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

BANANA: banana

Quarta-Feira: 19/11/2025

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

SOBRECOXA DE FRANGO : sobrecoxa de frango, sal, alho em pasta, pimenta do reino

LENTILHA REFOGADA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde

AGRIÃO: agrião

CENOURA RALADA: cenoura

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

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 20/11/2025

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

MOQUECA: peixe em posta, tomate pré-elaborado, cebola pré-elaborada, pimentão pré-elaborado, leite de coco, azeite de dendê, limão in natura, coentro, alho em pasta, sal, pimenta do reino

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

CHICÓRIA: chicória

RABANETE: rabanete

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

Sexta-Feira: 21/11/2025

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

BISTECA SUÍNA ACEBOLADA: bisteca suína, cebola, limão tahiti, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino, alecrim

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

BETERRABA RALADA: beterraba

REPOLHO: repolho verde

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

LARANJA: laranja

Sábado: 22/11/2025

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

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

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

BETERRABA RALADA: beterraba

RÚCULA: rúcula

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

MAÇÃ: maçã

Domingo: 23/11/2025

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

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

GRÃO DE BICO COM SELETA DE LEGUMES: grão de bico, seleta de legumes, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, pimenta do reino

VAGEM COZIDA: vagem

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

GELATINA: água, gelatina