

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - PROGRAMAÇÃO SEMANAL DO CARDÁPIO

SEGUNDA-FEIRA 17-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Sassami de frango empanado</p> <p>Complemento: Lentilha com legumes</p> <p>Saladas: Rúcula Rabanete Ralado Maçã</p> <p>Molho de mostarda</p>
TERÇA-FEIRA 18-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Bisteca suína ao molho de mostarda</p> <p>Complemento: Couve-flor cozida</p> <p>Saladas: Alface Cenoura ralada Banana</p> <p>Vinagrete</p>
QUARTA-FEIRA 19-abr-23 <i>Cardápio baseado na culinária indígena</i>	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Filé de peixe empanado</p> <p>Complemento: Totolo</p> <p>Saladas: Couve Folha Pepino Rodelas Bergamota</p> <p>Vinagrete</p>
QUINTA-FEIRA 20-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Sobrecoxa de frango com açafrão</p> <p>Complemento: Ratatouille</p> <p>Saladas: Chicória Beterraba Ralada Laranja</p> <p>Molho de ervas</p>
SEXTA-FEIRA 21-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Bife acebolado</p> <p>Complemento: Creme de milho</p> <p>Saladas: Cenoura ralada Repolho roxo Maçã</p> <p>Molho de mostarda</p>
SÁBADO 22-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Carne assada de panela</p> <p>Complemento: Macarrão ao alho e óleo</p> <p>Saladas: Acelga Rabanete Ralado Laranja</p> <p>Vinagrete</p>
DOMINGO 23-abr-23	<p>Arroz parboilizado / Arroz integral / Feijão</p> <p>Carne: Risoto de Frango</p> <p>Complemento: Aipim cozido</p> <p>Saladas: Vagem</p> <p>Molho de ervas Banana</p>

INGREDIENTES:

Segunda-Feira: 17/04/2023 - ALMOCO

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

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 desidratada em pó, condimento preparado sabor galinha, aromatizantes (óleo resina de pimenta preta e óleo de orégano), estabilizante tripolifosfato de sódio, realçador de sabor glutamato monossódico, espessantes goma guar e goma xantana, antioxidante isoascorbato de sódio, acidulante ácido cítrico, corantes naturais urucum e cúrcuma. **Contém glúten.**

LENTILHA COM LEGUMES: lentilha, cebola, chuchu, batata doce, cenoura, sal, tempero verde, alho em pasta

RÚCULA: rúcula

RABANETE: rabanete

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

MAÇÃ: maçã

Terça-Feira: 18/04/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

BISTECA SUÍNA AO MOLHO DE MOSTARDA: bisteca suína, mostarda, leite, creme de leite, limão thaiti, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino, noz moscada, sal. **Contém glúten e lactose**

COUVE-FLOR COZIDA: couve-flor, sal

CENOURA: cenoura

ALFACE: alface

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

BANANA: banana

Quarta-Feira: 19/04/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

FEIJÃO COM VEGETAIS: feijão preto, abóbora, batata doce, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro, orégano

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.**

TOTOLO: farinha pré-cozida de milho, óleo de soja, sal

PEPINO: pepino

COUVE-FOLHA: couve-folha

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

BERGAMOTA: bergamota

Quinta-Feira: 20/04/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

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

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

BETERRABA RALADA: beterraba

CHICÓRIA: chicória

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

LARANJA: laranja

Sexta-Feira: 21/04/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

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

CREME DE MILHO: leite , milho em conserva , cebola, farinha de trigo , tempero verde , margarina , sal. **Contém glúten e lactose**

CENOURA: cenoura

REPOLHO ROXO: repolho roxo

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

MAÇÃ: maçã

Sábado: 22/04/2023

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

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

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO: macarrão de sêmola (sêmola de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico e corante natural cúrcuma), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta.

Contém glúten. Não contém ovos.

ACELGA: acelga

RABANETE: rabanete

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

LARANJA: laranja

Domingo: 23/04/2023

RISOTO DE FRANGO: peito de frango, arroz parboilizado, tomate, cebola, ervilha em conserva, milho em conserva, extrato de tomate, tempero verde, alho em pasta, pimenta do reino, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

AIPIM COZIDO: aipim, tempero verde , sal

VAGEM COZIDA: vagem

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

BANANA: banana