


ALMOÇO

<div>UFSJ</div> <div>Universidade Federal de São João del-Rei</div>			CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CSL										<div></div> <div>VIDA ALIMENTAÇÃO</div>	
Data	Dia	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA		SUCO	
1-out.-24	ter	Almoço	Cubo boi de panela	Fritos / Cozidos	Grão Xadrez	Macarronada	Mix de folhas	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Carioca	Pudim Chinês/Laranja		Limão	
2-out.-24	qua	Almoço	Isca suína acebolado	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre	Creme de milho	Acelga	Beterraba cozida c/milho	Simples / Integral	Preto	Gelatina Limão/salada de frutas		Melão c/ hortelã	
3-out.-24	qui	Almoço	Bife de boi acebolado	Fritos / Cozidos	Farofa de Triguilho c/ passas	Chuchu c/cenoura	Almeirão	Batata doce c/ vagem	Simples / Integral	Tutu de feijão	Doce de Banana Caramelado/ Mamão		Melancia com hortelã	
4-out.-24	sex	Almoço	Strogonoffe de frango	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Batata sautté	Alface	Vinagrete	Simples / Integral	Vermelho	Maçã		Laranja c/cenoura	
5-out.-24	sab		sábado											
6-out.-24	dom		domingo											
7-out.-24	seg	Almoço	Carne de moída a Primavera	Fritos / Cozidos	Grão xadrez	Chuchu c/couve flor	Mix de folhas	Pepino c/salsa	Simples / Integral	Carioca	Doce tablete Banana/maçã		Melancia	
8-out.-24	ter	Almoço	Frango assado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Farofa de Cenoura	Almeirão	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Preto	Doce de Abóbora / Laranja		Abacaxi Hortelã	
9-out.-24	Qua	Almoço	Carne de panela	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ legumes	Espaguete alho e óleo	Acelga	Chuchu c/ vagem	Simples / Integral	Carioca Batido	Pudim de Chocolate/ Salada de frutas		Limão	
10-out.-24	Qui	Almoço	Peixe ao brás	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre	Abóbora Moranga	Mostarda	Vinagrete	Simples / Integral	Carioca	Gelatina Abacaxi/Banana		Laranja c/Mamão	
11-out.-24	Sex	Almoço	Fígado Iscas	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Purê de Batata	Couve	Abobrinha	Simples / Integral	Tutu de feijão	Laranja		Melão c/ hortelã	
12-out.-24	sab		Sabado											
13-out.-24	dom													
14-out.-24	seg		Recesso											
15-out.-24	ter	Almoço	Filé de Frango empanado	Fritos / Cozidos	lentilhas com legumes	Farofa dourada	Alface c/ Laranja	Pepinete	Simples / Integral	Tutu de feijão	Bolo / mamão		Melancia	
16-out.-24	qua	Almoço	Bife suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Almondegas de Soja	Macarrão alho e óleo	Mix de folhas	Abobrinha	Simples / Integral	vermelho	Arroz Doce/ Melancia		Mamão c/ Laranja	
17-out.-24	qui	Almoço	Bife de Panela (Bovino)	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Legumes sautte	Almeirão	Chuchu	Simples / Integral	Carioca Batido	Pudim de chocolate/Melão		Abacaxi c/hortelã	

ALMOÇO

18-out.-24	sex	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Fricassê de soja	Moranga c/cebola roxa	Mostarda	Vinagrete	Simples / Integral	Preto	Banana	Limão c/laranja
19-out.-24	sab		sabado									
20-out.-24	dom		domingo									
21-out.-24	seg	Almoço	Picadinho suíno	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Farofa de Cenoura	Mix de folhas	Pepinete	Simples / Integral	vermelho	Doce de banana tablete/ Maçã	Melancia
22-out.-24	ter	Almoço	Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Angú ao Sugo	Couve	Rabanete ralado	Simples / Integral	Tutu de feijão	Pudim de chocolate/Laranja	Abacaxi c/hortelã
23-out.-24	qua	Almoço	Carne moida c/ batata	Fritos / Cozidos	Grão de bico c/ legumes	Repolho Búlgaro	Alface c/ Mostarda	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Doce de abóbora / Banana	Maracujá
24-out.-24	qui	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Lasanha de abobrinha	Batata Doce Sautê	Acelga	Vinagrete	Simples / Integral	Preto	Gelatina limão/ Melancia	Laranja
25-out.-24	sex	Almoço	Bife de bovino de Panela	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ batata	Espaguete ao alho e óleo	Mostarda	Cenoura c/couve flor	Simples / Integral	Carioca batido	Maçã	Melancia
26-out.-24	sab		sabado									
27-out.-24	dom											
28-out.-24	seg		recesso									
29-out.-24	ter	Almoço	Carne de panela	Fritos / Cozidos	Almondegas de Quinoa	Inhame ensopado	Acelga	Beterraba Ralada	Simples / Integral	vermelho batido	Canjica/ Maçã	Abacaxi
30-out.-24	qua	Almoço	Cubo suíno	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Purê de Batata	Couve	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Carioca	Bolo/ Melão	Laranja c/Mamão
31-out.-24	qui	Almoço	Peixe ao brás	Fritos / Cozidos	Croquete de lentilha	Legumes sautte	Alface c/ Laranja	Pepino	Simples / Integral	Tutu de feijão	Melancia	Maracujá