

**CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CAP- UFSJ OURO BRANCO OUTUBRO DE 2024**

DATA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01 TERÇA ALMOÇO	FRANGO EMPANADO	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	RÚCULA	CHUCHU C/ MILHO	LIMAO	DOCE DE LEITE COM COCO/ MAÇA
02 QUARTA ALMOÇO	ISCA BOVINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ ERVILHA / MILHO	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO PRIMAVERA	TABULE	MELANCIA	BOLO DE CHOCOLATE / MAMÃO
JANTAR	LOMBO AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	KIBE DE AVEIA E GRAO DE BICO	ESPAGUETE AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	TUTU DE FEIJÃO	REPOLHO PRIMAVERA	BETERRABA COZIDA	MELACIA	BANANINHA / MELÃO
03 QUINTA ALMOÇO	FEIJOADA COMPLETA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	FARINHA DOURADA TEMP.	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	MANGA	GOIABADA CREMOSA/MAÇA
JANTA	STROGONOFF	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE FEIJAO BRANCO	BATATA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO BATIDO	AGRIÃO	BETERRABA RALADA	MANGA	BANANA / PÉ DE MOLEQUE
04 SEXTA ALMOÇO	CARNE MOIDA A VINAGRETE ,MILHO VERDE ,ERVILHA .	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO	PARAFUSO AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO CUBOS MEDIO	ABACAXI	PUDIM DE CHOCOLATE/ LARANJA
JANTA	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE LENTILHA E ESPINAFRE	CENOURA SAUTE	BRANCO/ NTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO	ANTEPASTO DE BERINJELA	ABACAXI	BANANA DO CEU / MELANCIA
07 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE PANELA AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	BIFE HAMBURGUER DE PTS	INHAME REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE	TABULE	MELANCIA	PAÇOÇA/ MAMAO
JANTAR	SASAMI EMPANADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	ESPAGUETE AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO		BETERRABA COZIDA		MAÇA / PÉ DE MOLEQUE
JANTAR	CUBOS SUINO GRELHADOS	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO E CHIA	COUVE C/ TAIOBA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE	CHUCHU C/ MILHO	MELANCIA	COCADA CREMOSA / BANANA
08 TERÇA ALMOÇO	LASANHA A BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA BERINJELA E PTS	CENOURA SAUTE	BRANCO/ INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO RODELAS	MARACUJA	MAÇA / PÉ DE MOLEQUE
JANTAR	FEIJOADA COMPLETA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	BERINJELA A CAMPANHA	MARACUJA	GELATINA LIMÃO / GOIABA
09 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃO AO SUGO	ABOBRINHA REFOFADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CHICORIA	BETERRABA RALADA	LANRANJA	GELEIA COLORIDA / MAMÃO
JANTAR	ISCA BOVINA	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE PTS	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CHICORIA	TOMATE MEIA LUA	LANRANJA	PAÇOÇA / ABACAXI FATIA
10 QUINTA ALMOÇO	LOMBO SUINO ASSADO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	FAROFA DE BANANA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BATATA DOCE	LIMÃO	MAÇA / CANJICA DOCE
JANTAR	PARMEGIANA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E ERVILHA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	SELETA DE LEGUMES	LIMÃO	PUDIM CHINÊS
11 SEXTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM MORANGA	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA	VINAGRETE	ABACAXI	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA
JANTAR	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	KIBE DE BATATA DOCE	CHUCHU BULGARO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA	CENOURA COZIDA	ABACAXI	MELANCIA / BANANADA
14 SEGUNDA ALMOÇO	CUBOS MISTO	FRITO/COZIDO	PTS A MODA	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO RODELA	GOIABA	LANRANJA / PAÇOÇA
JANTAR	CARNE MOIDA A MODA	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE AVEIA E LINHAÇA ,CHIA	TALHARIM A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	GOIABA	PE DE MOLEQUE /MAÇA
15 TERÇA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	ACELGA,COUVE E TAIOBA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO BICOLOR C/ PASSAS	CAPONATA DE BERINGELA	LIMÃO	GELEIA COLORIDA / MELANCIA
JANTA	ISCA BOVINA	FRITO/COZIDO	CROQUETE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	ABOBORA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO BICOLOR C/ PASSAS	ABOBRINHA ITALIANA	LIMÃO	MELÃO /
16 QUARTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ MILHO, ERVILHA	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHU COZIDO	MELANCIA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA

JANTA	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	KIBE DE CENOURA, / TAOBA	REPOLHO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	TOMATE RODELA	MELANCIA	LARANJA / PAÇOCA
17 QUINTA ALMOÇO	LARGATO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEIADO C/ PTS	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	AGRIÃO	PEPINO CUBOS	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
JANTA	COZIDO MISTO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJAO BRANCO	CANJIQUEINHA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	AGRIÃO	BATATA DOCE	LARANJA	COCADA CREMOSA / BANANA
18 SEXTA ALMOÇO	FILE DE FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	FEIJÃO FRADINHO C/ MORANGA, INHAME	CHUCHU REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	COUVE MANTEIGA	CENOURA COZIDA	MANGA	SALADA DE FRUTA
JANTA	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	RISOLI DE MANDIOCA COM PTS	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE MANTEIGA	BETERRABA COZIDA	MANGA	MAÇÃ / SORTIDOS
21 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE DE PORCO GRELHADO	FRITO/COZIDO	TORTINHA DE SOJA GRÃO E LEGUMES	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CHICORIA C/ CENOURA RALADA	TOMATE MEIA LUA	LIMÃO	MELANCIA / BANACAXI
JANTA	LASANHA À BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE ABOBRINHA E PTS	CHUCHU BULGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA BATIDO	CHICORIA C/ CENOURA RALADA	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	GOIABADA /MAÇA
22 TERÇA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	BOLINHO BATATA C/ AVEIA	INHAME ENSOPADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE FOLHAS	CENOURA RALADA	LARANJA	GELEIA COLORIDA / BANANA
JANTA	CUBOS SUINO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	CANJIQUEINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIS DE FOLHAS	ABOBRINHA JULIANA	LARANJA	GELATINA LIMÃO / MELANCIA
23 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	LENTILHA C/ BAROA AO SUGO	VAGEM, MORANGA, BATATA REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO RODELAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	BOLO DE CHOCOLATE/ LARANJA
JANTA	LARGATO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO XADREZ	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	VINAGRETE	ABACAXI C/ HORTELÃ	BANANA / PE DE MOLEQUE
24 QUINTA ALMOÇO	PARMEGIANA FRANGO	FRITO/COZIDO	SULFE DE ERVILHA,LENTINHA E LEGUMES	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	BETERRABA COZIDA	GOIABA	PUDIM BAUNILHA / MELANCIA
JANTAR	CARNE MOIDA C/ LEGUMES CABRITADO	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO A MODA	TALHARIM ALHO E OLEO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO BATIDO	ALMEIRÃO	BERINJELA AO VINAGRETE	GOIABA	SALADA DE FRUTA
25 SEXTA ALMOÇO	FRICASSE DE FRANGO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA E ESPINAFRE	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	RUCULA	CHUCHU / MILHO	MELANCIA	GELATINA UVA / MACA
JANTAR	SOBRECOXA AO MOLHO MARACUJA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA C/ ORA-PRO-NÓBIS	ABOBRINHA JAPONESA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	RUCULA	TABULE AO VINAGRETE	MELANCIA	LARANJA / BANACAXI
28 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA A MODA	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO	TALHARIM AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	LIMÃO	BANANA / DOCE BARRA
JANTAR	FRICASSE DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE LENTILHA	ABOBRINHA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA COZIDA	LIMÃO	ARROZ DOCE / MACA
29 TERÇA ALMOÇO	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF BROCOLIS COM SOJA GRÃO	BATATA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE ROXA E CRESPA	TOMATE EM RODELAS	MELANCIA	PAÇOCA / GOIABA
JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE AVEIA E FEIJÃO BRANCO	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE ROXA E CRESPA	CAPONATA DE BERINGELA	MELANCIA	LARANJA / DOCE BARRA
30 QUARTA ALMOÇO	LAGARTO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER PTS,AVEIA,CHIA	FAROFA DE CENOURA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	CHICORIA / AGRIÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	PUDIM CHINÉS / MELÃO
JANTAR	PEIXE FRITO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	CHICORIA / AGRIÃO	TABULE	LARANJA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
31 QUINTA ALMOÇO	CUBOS SUINO AO VINAGRETE	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS E COUVE FLOR	CANJIQUEINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE MANGA E CROTONS	PEPINO AO VINAGRETE	MARACUJA	MELANCIA / BOLO CENOURA
JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	RISOLI DE INHAME FEIJÃO FRADINHO	MORANGA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE MANGA E CROTONS	CENOURA RALADA	MARACUJA	PAÇOCA/MAMÃO
OBSERVAÇÕES: É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.										