

CARDÁPIO OUTUBRO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CTAN 2024										
DATA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01 TERÇA ALMOÇO	FRANGO COM QUIABO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA	CHUCHU COZIDO	LARANJA	BANANA
01 TERÇA JANTAR	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO/COZIDO	MIX DE BATATA BAROA COM FEIJÃO BRANCO BRÓCOLIS E CHIA	MACARRONADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA	BETERRABA RALADA	LARANJA	MAMÃO/GELATINA DE MORANGO
02 QUARTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA	QUIBE DE ABÓBORA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	LIMÃO	MAÇÃ/DOCE DE LEITE
02 QUARTA JANTAR	FEIJADA	FRITO/COZIDO	CASSOULET VEGANO	FAROFA COLORIDA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
03 QUINTA ALMOÇO	PICADINHO SUÍNO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM CHIA MILHO E ORO-PRO-NOBIS	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE CRESPA	CAPONATA DE BERINJELA	MARACUJÁ	MELANCIA/ PAÇOCA
03 QUINTA JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	PTS COM COUVE FLOR AO SUGO	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE CRESPA	PEPINO COM MILHO	MARACUJÁ	BANANA/GELATINA DE UVA
04 SEXTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM QUINOA E MILHO	ABOBRINHA COM CENOURA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO COM AGRIÃO	TOMATE EM RODELAS	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA/DOCE DE ABÓBORA
04 SEXTA JANTAR	ISCA BOVINA NA CHAPA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO COM AGRIÃO	CENOURA COZIDA	ABACAXI COM HORTELÃ	SALADA DE FRUTAS
05 SÁBADO ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA E QUINOA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE COM RÚCULA	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA COM MAMÃO	MELANCIA/PÉ DE MOLEQUE
06 DOMINGO										
07 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	KAFTA VEGETARIANA	COUVE E REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ALMEIRÃO E RÚCULA	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MAMÃO/PAÇOCA
07 SEGUNDA JANTAR	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ORO-PRO-NOBIS E LINHAÇA	CHUCHU AO ALHO E CHIMICHURRI	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ALMEIRÃO E RÚCULA	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI	BANANA
08 TERÇA ALMOÇO	CARNE DE PORCO À MODA CHINESA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM BAROA VAGEM E MILHO	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CAPONATA DE BERINJELA	MANGA C/LARANJA	MAÇÃ/ DOCE DE LEITE
08 TERÇA JANTAR	FILÉ DE PEIXE ASSADO	FRITO/COZIDO	ESTROGONOFF DE ERVILHA COM ALHO PORÓ	CENOURA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	ABOBRINHA COZIDA	MANGA C/LARANJA	MAÇÃ/GOIABADA CREMOSA
09 QUARTA ALMOÇO	LASANHA À BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS	ABOBRINHA COM VAGEM SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	TABULE	MARACUJÁ	LARANJA
09 QUARTA JANTAR	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	VAGEM COZIDA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
10 QUINTA ALMOÇO	TIRINHAS DE CARNE BOVINA AO MOLHO DE ERVAS	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	PURE ROSADO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA COZIDA COM BRÓCOLIS	MELANCIA COM HORTELÃ	BANANA/GELATINA DE MORANGO
10 QUINTA JANTAR	ISCA SUÍNA NA CHAPA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA, VAGEM E CHIA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	TOMATE EM RODELAS	MELANCIA COM HORTELÃ	LARANJA/PAÇOCA
11 SEXTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	FAROFA DE BATATA PALHA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	TOMATE COM VAGEM E CEBOLA	LARANJA	MAMÃO COM MELÃO
11 SEXTA JANTAR	PICADINHO SUINO AO CURRY	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	TROPEIRO MINEIRO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE COM ESPINAFRE	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	MELANCIA/ARROZ DOCE
12 SÁBADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
13 DOMINGO										
14 SEGUNDA ALMOÇO	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	TOMATE EM RODELAS	ABACAXI	MAÇÃ
14 SEGUNDA JANTAR	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	CENOURA COM VAGEM SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	ABOBRINHA COZIDA	ABACAXI	MAMÃO/PAÇOCA
15 TERÇA ALMOÇO	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	CENOURA Á JULIENNE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO E AGRIÃO	BETERRABA RALADA	MELANCIA COM HORTELÃ	BANANA /PÉ DE MOLEQUE
15 TERÇA JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	MIX DE FEIJÃO BRANCO COM BATATA BAROA E VAGEM	MACARRÃO AO PESTO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO E AGRIÃO	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA COM HORTELÃ	LARANJA/DOCE DE LEITE
16 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	CASSOULET VEGANO	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO COM MILHO	MARACUJÁ	MELANCIA
16 QUARTA JANTAR	ISCA SUÍNA NA CHAPA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	MARACUJÁ	MAÇÃ/PUDIM DE COCO

17 QUINTA ALMOÇO	CARNE BOVINA ASSADA AO MOLHO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	JARDINEIRA DE LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	BETERRABA RALADA	MANGA C/ LARANJA	BANANA/PUDIM DE CHOCOLATE
17 QUINTA JANTAR	PEIXE Á PORTUGUESA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM VAGEM MILHO E CHIA	PURÊ DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	CHUCHU COZIDO	MANGA C/ LARANJA	MELANCIA
18 SEXTA ALMOÇO	FILEZINHO DE FRANGO EMPANADO	FRITO/COZIDO	ESCONDIDINHO DE PTS COM ALHO PORÓ	REPOLHO Á PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	RÚCULA	CEVICHE DE ABOBRINHA	MARACUJÁ	LARANJA/DOCE DE BANANA
18 SEXTA JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	VIRADO DE ABOBRINHA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	RÚCULA	VAGEM COZIDA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
19 SÁBADO	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO/COZIDO	PTS COM MILHO E COUVE FLOR AO SUGO	CHUCHU AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA RALADA	MELANCIA	LARANJA/GELATINA DE LIMÃO
20 DOMINGO										
21 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE SUÍNO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE COM RÚCULA	TOMATE EM CUBOS	ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA
21 SEGUNDA JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ORO-PRO-NOBIS E LINHAÇA	REPOLHO BULGARO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE COM RÚCULA	PEPINO COM MILHO	ABACAXI COM HORTELÃ	MAÇÃ
22 TERÇA ALMOÇO	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	ABOBRINHA COM CENOURA AO MOLHO PESTO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	BETERRABA RALADA	MELANCIA	BANANA
22 TERÇA JANTAR	ISCA SUÍNA AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	KAFTA VEGETARIANA	CALDO DE MORANGA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	CENOURA COM BRÓCOLIS	MELANCIA	LARANJA/DOCE DE LEITE CREMOSO
23 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOPA ASSADA	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA	FAROFA DE BATATA PALHA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	VINAGRETE	MAMÃO COM LARANJA	MELANCIA/PUDIM DE COCO
23 QUARTA JANTAR	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM BAROA E BRÓCOLIS AO SUGO	CENOURA Á JULIENNE	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BERINJELA EM CUBOS	MAMÃO COM LARANJA	BANANA/GOIABADA CREMOSA
24 QUINTA ALMOÇO	CARNE DE PORCO À MODA CHINESA	FRITO/COZIDO	MIX DE BAROA COM ERVILHA E CHIA	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA COZIDA COM BRÓCOLIS	MARACUJÁ	LARANJA/ GELATINA DE UVA
24 QUINTA JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE AVEIA E BERINJELA	GENBÊ DE CHUCHU, ABOOBRIINHA E QUIABO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	TOMATE COM VAGEM	MARACUJÁ	BANANA/PAÇOCA
25 SEXTA ALMOÇO	ISCA BOVINA GRElhADA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MILHO LENTILHA E BRÓCOLIS	MACARRÃO Á PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	VAGEM COZIDA	ABACAXI COM GOIABA	SALADA DE FRUTAS
25 SEXTA JANTAR	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	CREME DE MILHO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	BETERRABA RALADA	ABACAXI COM GOIABA	MANGA/GELATINA DE PÊSSEGO
26 SÁBADO ALMOÇO	FILÉ DE PEIXE ASSADO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM ORO-PRO-NÓBIS	CENOURA COM VAGEM SAUTE	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	COUVE COM ALFACE	PEPINO EM RODELAS	LARANJA	MAMÃO/BOLO DE CHOCOLATE
27 DOMINGO										
28 SEGUNDA ALMOÇO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
28 SEGUNDA JANTAR	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO	FECHADO
29 TERÇA ALMOÇO	PERNIL EM CUBOS COM ERVAS FINAS	FRITO/COZIDO	MIX DE FEIJÃO BRANCO COM BATATA BAROA E VAGEM	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM ESPINAFRE	CENOURA RALADA	MANGA C/ LARANJA	MAÇÃ
29 TERÇA JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS E MILHO	CENOURA Á JULIENNE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE COM ESPINAFRE	CAPONATA DE BERINJELA	MANGA C/ LARANJA	BANANA
30 QUARTA ALMOÇO	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM BRÓCOLIS E CHIA	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALMEIRÃO	CHUCHU COZIDO	MARACUJÁ	MANGA/GELATINA DE UVA
30 QUARTA JANTAR	PICADINHO BOVINO C/BATATA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALMEIRÃO	PEPINO EM RODELAS	MARACUJÁ	MAÇÃ/DOCE DE ABÓBORA C/ COCO
31 QUINTA ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	CASSOULET VEGANO	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	MAMÃO COM MELÃO
31 QUINTA JANTAR	FRANGO COM QUIABO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CEVICHE DE ABOBRINHA	LIMÃO	BANANA
OBSERVAÇÕES:		É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.								