

Almoço

<div>  <div>CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CCO</div> <div>MÊS OUTUBRO - 24</div> <div>  </div> </div>												
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-out.-24	ter	Almoço	Fricassê de Frango	Fritos / Cozidos	Fricassê de Soja	Creme de Milho	Mix de folhas (Rúcula Agrião)	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Carioca	Pé de Moleque/Maçã	Abacaxi
2-out.-24	qua	Almoço	Cubos Bovino Ao Molho	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Batata Sautê	Alface Crespa	Pepino C/ Tomate	Simples / Integral	vermelho	Arroz Doce/ Laranja	Limão
3-out.-24	qui	Almoço	Frango assado	Fritos / Cozidos	Grão de Bico com Legumes	Macarrão Parafuso ao Sugo	Almeirão	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Carioca batido	Banana	Goiaba Limão c/ Gingibre
4-out.-24	sex	Almoço	Bife Suíno Acebolado	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Canjiquinha com Tomate	Couve	Cenoura C/ Passas	Simples / Integral	Preto	Gelatina Morango/ Mamão	Laranja
5-out.-24	sáb											
6-out.-24	dom											
7-out.-24	seg	Almoço	Carne moida a primavera	Fritos / Cozidos	Carne moida de soja	Angú Ao Sugo	Alface Crespa	Abobrinha	Simples / Integral	Carioca	Melancia	limão
8-out.-24	ter	Almoço	Frango Caipira (Milho, ervilha)	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abobora c/ aveia e linhaça	Espaguete ao alho e óleo	Almeirão	Cenoura Ralada	Simples / Integral	vermelho	Doce tablete Paçoca/ Maça	Abacaxi c/ hortelã
9-out.-24	qua	Almoço	Peixe ao Fubá	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ Legumes	Legumes Sautee (batata, cenoura, couve flor e Brocolis)	Alface crespa	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	pudding de chocolate / Mamão	Laranja c/ manga
10-out.-24	qui	Almoço	Cubos suíno ao molho barbecue	Fritos / Cozidos	Croquete de quinoa	Chuchu Tropeiro	Acelga	Tomate	Simples / Integral	Preto	Abacaxi	Melancia
11-out.-24	sex	Almoço	Filé de frango grelhado	Fritos / Cozidos	Almondegas de grão de bico	Quibebe de abóbora	Alface c/ laranja	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Tutu de feijão	Bolo / Banana	Maracuja
12-out.-24	sáb		feriado									
13-out.-24	dom											
14-ago.-23	seg	Almoço	Isca de Boi ao Molho Madeira	Fritos / Cozidos	Grão de Bico com Legumes	Palha Francesa(repolho, cenoura, ervilha, cebola, batata palha)	Acelga	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Carioca batido	Melancia	Abacaxi c/ Hortelã
15-ago.-23	ter	Almoço	Frango assado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Macarronada	Alface Crespa	Pepino c/ Salsa	Simples / Integral	Carioca	Gelatina de Cereja / Mamão	Limão
16-ago.-23	qua	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melancia
17-ago.-23	qui	Almoço	Isca Suína Acebolada	Fritos / Cozidos	Escondidinho de lentilha	Inhame Ensopado	Almeirão	Chuchu na Salsa	Simples / Integral	vermelho	Banana	Maracuja

Almoço

18-ago.-23	sex	Almoço	Lasanha de Frango	Fritos / Cozidos	lasanha de abobrinha	Cenoura Sautee	Mix de folhas (Alface e Alface roxa)	Tomate c/ cebola	Simples / Integral	carioca	Doce Tablete Paçoca/ salada de frutas	Laranja
19-out.-24	sáb											
20-out.-24	dom											
21-out.-24	seg	Almoço	Carne Moida à Primavera	Fritos / Cozidos	Carne moida de soja a primavera	Angü Ao Sugo	Mostarda	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Abacaxi
22-out.-24	ter	Almoço	Iscas de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Grão xadrez	Espaguete ao alho e óleo	Acelga	Tomate	Simples / Integral	Tutu de feijão	Pudim de Morango/ Banana	Limão
23-out.-24	qua	Almoço	Pernil Assado ao molho de Abacaxi	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Canjiquinha com couve	Mix de folhas	Batata Doce	Simples / Integral	Preto	Maça	Goiaba Limão c/ Gingibre
24-out.-24	qui	Almoço	Iscas de Bovina Acebolada	Fritos / Cozidos	Farofa de trigoilho e passas	Farofa de Banana	Almeirão	Abobrinha na manteiga	Simples / Integral	carioca	Banana Caramelada/ Mamão	Laranja
25-out.-24	sex	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ Legumes	Abobora cozida c/ salsa	Alface Crespa	Chuchu	Simples / Integral	vermelho	Gelatina de Cereja / Melancia	Maracuja
26-out.-24	sáb											
27-out.-24	dom											
28-out.-24	seg	Almoço	Strogonoff de Carne	Fritos / Cozidos	Quibe de abóbora	Chuchu na Salsa	Acelga	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Preto	Doce Paçoca/ Maça	Abacaxi
29-out.-24	ter	Almoço	Iscas de Fígado	Fritos / Cozidos	Abobrinha recheada c/ pts	Purê de Batata	Mix de folhas (Rúcula Agrião)	Tomate	Simples / Integral	Carioca	Banana	Limão
30-out.-24	qua	Almoço	Bife Suino Acebolado	Fritos / Cozidos	Tropeiro de grão de bico	Mandioca Cozida	Alface Crespa	Cenoura c/ Repolho e Passas)	Simples / Integral	carioca batido	Salada de frutas	Laranja
31-out.-24	qui	Almoço	Frango Assado ao Molho de Laranja	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Crema de milho	Couve	Chuchu c/ Milho	Simples / Integral	Preto	Arroz Doce/Laranja	Melancia