



# ALMOÇO E JANTAR

<div>  <div> <b>CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CDB</b>  <b>MÊS JANEIRO 2025</b> </div>  </div>											
Data	DIA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
6-jan.-25	Seg	Carne Moída Com Vagem e cenoura	Fritos/ Cozidos	Hambúrguer de Abóbora com aveia	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface	Abobrinha Cozida c/ Orégano	Arroz Simples/ Integral	Preto	Banana	Melancia
		Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Grão Xadrez	Batata Sautê	Alface	Vinagrete	simples /Integral	Preto	Laranja	Melancia
7-jan.-25	Ter	Lasanha de Frango	Fritos/ Cozidos	Escondidinho de lentilha	Chuchu Refogado	Couve	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Mamão	Limão
		Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Croquete de Ervilha Seca	Quibebe	Couve	Antepasto de Berinjela	simples /Integral	Carioca	Pudim de chocolate /Melancia	Limão
8-jan.-25	Qua	Iscas Bovina Acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Caldo de Mandioca	Repolho	Chuchu com Brócolis	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Maçã	Cítrico
		Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Caussolet de Legumes	Angu	Repolho	Tabule	simples /Integral	Vermelho	Gelatina Abacaxi / Mamão	Cítrico
9-jan.-25	Qui	Cubos Suínos a Brasê	Fritos/ Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Macarronada	Mix de Folhas	Cenoura c/ passas	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Pudim de Morango/ Melancia	Melão c/ Limão
		Peixe no fubá	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Purê de Batata	Mix de Folhas	Beterraba cozida	simples /Integral	Carioca Batido	Laranja	Melão c/ Limão
10-jan.-25	Sex	Strogonoff Bovino	Fritos/ Cozidos	Bolinho de Espinafre com Linhaça e Quinoa	Batata Doce Sautê	Alface	Tomate	Arroz Simples/ Integral	Preto	Bolo / Banana	Manga c/ laranja
		Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Creme de Milho	Alface	Cenoura c/ couve flor	simples /Integral	Preto	Doce de Abóbora com coco/Maçã	Manga c/ laranja
11-jan.-25	Sab	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Grão Xadrez	Purê de Batata	Almeirão	Cevite de Abobrinha	simples /Integral	Carioca	Paçoca/ laranja	Melancia c/ hortelã
12-jan.-25	Dom										
13-jan.-24	Seg	Strogonoff de Frango	Fritos/ Cozidos	Quibe de bandeja	Cenoura Sautê	Mix de Folhas	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Melão	Laranja com Abacaxi
		Cubos Mistos	Fritos / Cozidos	Parmegiana de Berinjela	Farofa de Banana	Mix de Folhas	Tomate	simples /Integral	Vermelho	Melancia	Laranja com Abacaxi
14-jan.-24	Ter	Cubos Bovinos com Pimentão e Cebola	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Angu	Repolho	Cenoura com Couve Flor	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Mamão	Limão
		Frango Assado	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre com Linhaça e Quinoa	Chuchu Refogado	Repolho	Marroquina	simples /Integral	Carioca	Arroz Doce/ Laranja	Limão

# ALMOÇO E JANTAR

15-jan.-24	Qua	Bife Suíno Acebolado	Fritos/ Cozidos	Lasanha de berinjela	Inhame ensopado	Alface	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce de Abóbora com coco /Melão	Melancia
		Carne Moida a Primavera	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ legumes	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface	Abobrinha c/ brócolis	simples /Integral	Preto	Maçã	Melancia
16-jan.-24	Qui	Coxa de Frango crocante	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Crema de Milho	Almeirão	Tomate c/ Cebola	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Pudim de coco / Banana	Mamão com Laranja
		Cubos Suínos a Brasê	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Canjiquinha c/ Tomate	Almeirão	Cenoura c/ vagem	simples /Integral	Carioca Batido	Salada de Frutas	Mamão com Laranja
17-jan.-24	Sex	Peixe ao Brás	Fritos/ Cozidos	Moqueca de Legumes com Quinoa	Batata Sautê	Couve	Cevite de Abobrinha	Arroz Simples/ Integral	Preto	Bolo/Maça	Melão c/ Limão
		Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Pepino c/ hortelã	simples /Integral	Preto	Paçoca / Laranja	Melão c/ Limão
18-jan.-25	Sab	Isca Suína a Milanese	Fritos / Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Caldo de Mandioca	Alface	Vinagrete	simples /Integral	Vermelho	Goiabada cremosa / Banana	Abacaxi
19-jan.-25	Dom										
20-jan.-25	Seg	Fricassê de Frango	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Cenoura Sautê	Repolho Bicolor	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Doce Fondante de Leite/Laranja	Melancia c/ hortelã
		Carne moída a Primavera	Fritos / Cozidos	Parmegiana de Berinjela	Farofa de Banana	Repolho Bicolor	Tomate	simples /Integral	Vermelho	Maçã	Melancia c/ hortelã
21-jan.-25	Ter	Bife de Panela	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Quibebe	Mix de Folhas	Pepino c/ hortelã	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Mamão	Abacaxi
		Lasanha de frango	Fritos / Cozidos	Grão Xadrez	Chuchu Refogado	Mix de Folhas	Cenoura c/ couve flor	simples /Integral	Carioca	Goiabada cremosa/ Laranja	Abacaxi
22-jan.-25	Qua	Cubos Mistos	Fritos/ Cozidos	Lasanha de berinjela	Inhame ensopado	Alface	Tabule	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce de Banana Caramelada /Melão	Limão
		Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Lentilha com legumes	Espaguete ao Sugo	Alface	Cevite de Abobrinha	simples /Integral	Preto	Doce de Leite Tablete/Melancia	Limão
23-jan.-25	Qui	Coxa de Frango Crocante	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Angu	Almeirão	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Arroz Doce /Maça	Cítrico
		Costelinha Acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Canjiquinha c/ Tomate	Almeirão	Cenoura com Vagem	simples /Integral	Carioca Batido	Banana	Citrico
24-jan.-25	Sex	Peixe no fubá	Fritos/ Cozidos	Moqueca de Legumes com Quinoa	Panache de Legumes (cove- flor,cenoura, chuchu)	Repolho c / Agrião	Abobrinha c/ brócolis	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Gelatina de Abacaxi/Mamão	Melão c/ Limão
		Almôndega ao Sugo	Fritos / Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Repolho Refogado	Repolho c/ Agrião	Pepino c/ Milho	simples /Integral	Vermelho	Doce Tablete Pé de Moleque / Maça	Melão c/ Limão

# ALMOÇO E JANTAR

25-jan.-25	Sab	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	simples /Integral	Preto	Pudim de chocolate/ Laranja	Mamão com Manga
26-jan.-25	Dom										
27-jan.-25	Seg	Carne Moída Com Vagem e cenoura	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Macarrão Parafuso ao Sugo	Almeirão	Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Salada de Frutas	Limão
		Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Batata Doce Sautê	Almeirão	Cevite de Abobrinha	simples /Integral	Carioca	Maçã	Limão
28-jan.-25	Ter	Bife suíno acebolado	Fritos/ Cozidos	Lentilha com Batata	Repolho Bulgaro	Repolho	Tabule	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Gelatina de Morango/ Melão	Abacaxi c/ hortelã
		Cubos bovinos com pimentão e cebola	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Macarronada	Repolho	Cenoura c/ couve flor	simples /Integral	Vermelho	Bolo/Banana	Abacaxi c/ hortelã
29-jan.-25	Qua	Filé de Frango Grelhado	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Creme de Milho	Rúcula	Chuchu c/ Brócolis	Arroz Simples/ Integral	Preto	Melancia	Mamão c/ manga
		Lombo Assado ao molho barbecue	Fritos / Cozidos	Assado de Soja	Panache de Legumes (cove- flor,cenoura, chuchu)	Rúcula	Tomate c/ Cebola	simples /Integral	Preto	Doce de Banana Caramelada /Melão	Mamão c/ manga
30-jan.-25	Qui	Isca Bovina Acebolada	Fritos/ Cozidos	Hambúrguer de Abóbora com aveia	Farofa de Banana	Alface	Marroquina	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Mamão	Laranja c/ cenoura
		Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre com Linhaça e Quinoa	Purê rosê	Alface	Pepino c/ milho	simples /Integral	Carioca	Gelatina de Uva/ Maçã	Laranja c/ cenoura
31-jan.-25	Sex	Frango Caipira	Fritos/ Cozidos	Quibe de bandeja	Angu	Almeirão	Antepasto de berinjela	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Doce tablete Pé de moleque / banana	Limão
		Cubos Suínos a Brás	Fritos / Cozidos	Grão Xadrez	Canjiquinha c/ Tomate	Almeirão	Beterraba Ralada	simples /Integral	Carioca Batido	Salada de Frutas	Limão