

ALMOÇO

 Universidade Federal de São João del-Rei			CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CCO MÊS JULHO 2024									 VIDA ALIMENTAÇÃO
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-jul.-24	Seg	Almoço	Strofonoff de carne	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Creme de Milho	Alface Crespa	Beterraba com abacaxi	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melancia
2-jul.-24	Ter	Almoço	File de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Xadrez de legumes com amendoim	Angú ao Sugo	Alface Crespa	Pepino C/ Tomate	Simples / Integral	vermelho	Doce de abóbora/Melão	Abacaxi
3-jul.-24	Qua	Almoço	Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Lasanha de abobrinha	Chuchu refogado	Mis de folhas	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Carioca batido	Banana	Limão
4-jul.-24	Qui	Almoço	Bife suino acebolado	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Canjiquinha com Tomate	Couve	Cenoura C/ Passas	Simples / Integral	Preto	Melancia	Mamão c/ Laranja
5-jul.-24	Sex	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Escondinho de lentilha	Legumes Sautee	Acelga	Pepino C/ salsa	Simples / Integral	Carioca	Doce tablete de Amendoim/ Mamão	Laranja
6-jul.-24	Sáb	Almoço										
7-jul.-24	Dom	Almoço										
8-jul.-24	Seg	Almoço	Fricasse de Frango	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Creme de Milho	Alface Crespa	Cenoura cozida	Simples / Integral	Preto	Maça	Melão c/ hortelã
9-jul.-24	Ter	Almoço	Iscas de Fígado	Fritos / Cozidos	Assado de soja	Purê de Batata	Mix de folhas	Tomate	Simples / Integral	Carioca	Banana	Mamão c/ Laranja
10-jul.-24	Qua	Almoço	Cubos Bovinos com Pimentão e Cebola	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ legumes	Mandioca Cozida	Acelga	Chuchu	Simples / Integral	Carioca Batido	Gelatina de morango / Salada de frutas	Limão
11-jul.-24	Qui	Almoço	Lasanha de Frango	Fritos / Cozidos	Xadrez de legumes com amendoim	Espaguete ao alho e óleo	Mix de folhas	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Paçoca/ Laranja	Melancia c/ Hortelã
12-jul.-24	Sex	Almoço	Bife de Panela (Bovino)	Fritos / Cozidos	Ervilha c/ Batata	Farofa de Abobrinha	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Pudim de chocolate / Banana	Laranja
13-jul.-24	Sáb	Almoço										
14-jul.-24	Dom	Almoço										
15-jul.-24	Seg	Almoço	Carne Moida c/ Batata	Fritos / Cozidos	Escondidinho de lentilha	Abobrinha Refogada	Mostarda	Cenoura ralada	Simples / Integral	Preto	Melancia	Laranja
16-jul.-24	Ter	Almoço	Iscas Suína acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Chuchu Tropeiro	Mix de folhas	Beterraba cozida	Simples / Integral	vermelho	Banana Caramelizada/ Maça	Mamão c/ Manga
17-jul.-24	Qua	Almoço	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Canjiquinha com Tomate	Almeirão	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Gelatina de cereja/ Mamão	Melancia c/ Beterraba
18-jul.-24	Qui	Almoço	Strogonoff de Frango	Fritos / Cozidos	Grão de bico c/ legumes	Espaguete ao alho e óleo	Alface c/ Mostarda	Abobrinha	Simples / Integral	Carioca	Banana	Melão c/ hortelã
19-jul.-24	Sex	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Feijão Preto	Laranja	Limão
20-jul.-24	Sáb	Almoço										
21-jul.-24	Dom	Almoço										
22-jul.-24	Seg	Almoço	Carne Moida à Primavera	Fritos / Cozidos	Fricassê de soja	Palha Francesa (repolho, cenoura e Batata palha)	Almeirão	Chuchu	Simples / Integral	Carioca	Doce Tablete Banana/ Maça	Laranja
23-jul.-24	Ter	Almoço	Filé de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Almondegas de grão de bico ao molho	Macarronada	Mix de folhas	Cenoura Ralada	Simples / Integral	Preto	Gelatina de Cereja /Banana	Melancia

ALMOÇO

24-jul.-24	Qua	Almoço	Isclas Bovinas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Quibebe de Abóbora	Alface c/ Laranja	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Laranja	Limão
25-jul.-24	Qui	Almoço	Isclas Suína acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Chuchu Tropeiro	Mix de folhas	Beterraba cozida	Simples / Integral	Carioca	Banana Caramelizada/ Maçã	Mamão c/ Manga
26-jul.-24	Sex	Almoço	File de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Assado de soja	Legumes Sautee	Almeirão	Abobrinha	Simples / Integral	Vermelho	Arroz Doce/ Maçã	Melão c/ hortelã
27-jul.-24	Sáb	Almoço										
28-jul.-24	Dom	Almoço										
29-jul.-24	Seg	Almoço	Isclas Bovino Acebolado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Angú ao Sugo	Alface Crespa	Beterraba com abacaxi	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melancia
30-jul.-24	Ter	Almoço	strogonoff de frango	Fritos / Cozidos	Xadrez de legumes com amendoim	Crema de Milho	Mix de folhas	Pepino C/ Tomate	Simples / Integral	vermelho	Doce de abóbora/Melão	Abacaxi
31-jul.-24	Qua	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Feijão Preto	Laranja	Limão