



CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UFSJ CAMPUS CSA MÊS DE SETEMBRO/2024

| DATA | HORÁRIO | PRATO PRINCIPAL | OVOS | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ARROZ | FEIJÃO | SALADA 1 | SALADA 2 | SUCO | SOBREMESA |
|---------------------------|---------|------------------------------|--------------|--|---------------------------------|-------------------|----------|-------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------------------|
| 02/09 SEGUNDA FEIRA | ALMOÇO | PEIXE ENSOPADO | FRITO/COZIDO | NUGGETS DE MILHO COM QUINOA | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE CRESPA | PEPINO C/TOMATE | LARANJA | MELANCIA |
| | JANTAR | ISCA DE FRANGO ACEBOLADO | FRITO/COZIDO | LENTILHA AO SUGO | CENOURA SAUTÊ | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE CRESPA | BETERRABA RALADA | LARANJA | MAÇÃ/PÉ DE MOLEQUE |
| 03/09 TERÇA FEIRA | ALMOÇO | CUBO SUINO AO MOLHO BARBECUE | FRITO/COZIDO | MIX DE GRÃOS (ERVILHA, MILHO, FEIJÃO BRANCO) | ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | CENOURA RALADA | ABACAXI | BANANA/DOCE DE LEITE CREMOSO |
| | JANTAR | CARNE BOVINA COZIDA | FRITO/COZIDO | PTS C/ VAGEM E BRÓCOLIS | REPOLHO REFOGADO | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | TABULE | ABACAXI | LARANJA |
| 04/09 QUARTA FEIRA | ALMOÇO | SOBRECOXA CROCANTE | FRITO/COZIDO | FEIJÃO BRANCO C/ QUINOA E MORANGA | FAROFA COLORIDA | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | ALMEIRÃO | PEPINO EM RODELAS | MELANCIA | MAÇÃ/PAÇOCA |
| | JANTAR | CUBO SUINO ACEBOLADO | FRITO/COZIDO | BATATA BAROA C/VAGEM E MILHO | CANJIQUEINHA | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | ALMEIRÃO | CAPONATA DE BERINJELA | MELANCIA | BANANA/GELATINA DE PESSEGO |
| 05/09 QUINTA FEIRA | ALMOÇO | CARNE MOIDA C/MILHO | FRITO/COZIDO | QUIBE ASSADO DE AVEIA C/ ORO PRO NÓBIS | ANGU | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE REPOLHO E AGRIÃO | BETERRABA COZIDA | LARANJA | MELANCIA/GELATINA DE CERELA |
| | JANTAR | LASANHA DE FRANGO | FRITO/COZIDO | LASANHA DE ABOBRINHA | CENOURA À JULIENNE | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE REPOLHO E AGRIÃO | PEPINO C/TOMATE | LARANJA | MAÇÃ |
| 06/09 SEXTA FEIRA | ALMOÇO | FEIJOADA | FRITO/COZIDO | FEIJOADA VEGANA | FAROFA DE CEBOLA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | VINAGRETE | LIMÃO | BANANA/ GELATINA DE MORANGO |
| | JANTAR | ISCA SUINA ACEBOLADA | FRITO/COZIDO | PAELLA VEGANA | ABOBRINHA REFOGADA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | CENOURA COZIDA | LIMÃO | MELANCIA/BANANADA |
| 07/09 SÁBADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| 09/09 SEGUNDA FEIRA | ALMOÇO | FRANGO XADREZ | FRITO/COZIDO | GRÃO DE BICO XADREZ | MACARRÃO AO PESTO | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | ALMEIRÃO | BETERRABA RALADA | MELANCIA | LARANJA/BANANADA |
| | JANTAR | MOQUECA DE PEIXE | FRITO/COZIDO | MIX DE BATATA BAROA C/ FEIJÃO BRANCO BRÓCOLIS E CHIA | FAROFA DE BANANA | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | ALMEIRÃO | TOMATE EM RODELAS | MELANCIA | MAÇÃ |
| 10/09 TERÇA FEIRA | ALMOÇO | STROGONOFF BOVINO | FRITO/COZIDO | STROGONOFF DE ERVILHA C/ALHO PORÓ | CENOURA SAUTÊ | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE ALFACE E RÚCULA | CAPONATA DE BERINJELA | LARANJA | MELANCIA |
| | JANTAR | FRICASSÊ DE FRANGO | FRITO/COZIDO | FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO | REPOLHO BÚLGARO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE ALFACE E RÚCULA | PEPINO C/MILHO | LARANJA | BANANA/ ARROZ DOCE |
| 11/09 QUARTA FEIRA | ALMOÇO | LASANHA DE FRANGO | FRITO/COZIDO | LASANHA DE BERINJELA | ABOBRINHA REFOGADA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | CENOURA RALADA | ABACAXI C/ HORTELÃ | MAÇÃ |
| | JANTAR | ISCA BOVINA C/ PIMENTÕES | FRITO/COZIDO | GRÃO DE BICO C/ VAGEM E BRÓCOLIS | CANJIQUEINHA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | VINAGRETE | ABACAXI C/ HORTELÃ | LARANJA/GELATINA DE LIMÃO |
| 12/09 QUINTA FEIRA | ALMOÇO | CARNE DE PANELA | FRITO/COZIDO | BATATA BAROA ERVILHA E FEIJÃO BRANCO | CREME DE MILHO | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | REPOLHO VERDE E ROXO | BETERRABA COZIDA | MARACUJÁ | BANANA/PAÇOCA |
| | JANTAR | SOBRECOXA CROCANTE | FRITO/COZIDO | PTS C/MILHO E COUVE FLOR | POLENTA TEMPERADA | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | REPOLHO VERDE E ROXO | PEPINO EM RODELAS | MARACUJÁ | MAÇÃ/ PUDIM DE CHOCOLATE |
| 13/09 SEXTA FEIRA | ALMOÇO | PICADINHO SUINO | FRITO/COZIDO | QUIBE DE ABÓBORA, MILHO E ORO PRO NOBIS | PURÊ DE BATATA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | CENOURA COZIDA | LIMÃO | MELANCIA/ DOCE DE LEITE CREMOSO |
| | JANTAR | FEIJOADA | FRITO/COZIDO | CASSOULET VEGANO | FAROFA DE CEBOLA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | VINAGRETE | LIMÃO | LARANJA/PAÇOCA |
| 14/09 SÁBADO | ALMOÇO | ISCA DE FRANGO AO MOLHO | FRITO/COZIDO | TOMATE RECH.QUINOA,MILHO E AZEITONA | REPOLHO BÚLGARO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALMEIRÃO | PEPINO C/TOMATE | LARANJA | MAÇÃ/ BOLO DE CHOCOLATE |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-------------------------------|--------------|---|---------------------------------|-------------------|----------|-------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------------|
| 16/09 SEGUNDA FEIRA | ALMOÇO | CUBO SUÍNO AO CURRY | FRITO/COZIDO | ABOBRINHA RECHEADA C/QUINOA, TOMATE E MILHO | CANJIQUEINHA | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE | BETERRABA RALADA | MELANCIA | LARANJA |
| | JANTAR | STROGONOFF BOVINO | FRITO/COZIDO | QUIBE DE AVEIA COM ORO PRO NOBIS | CENOURA SAUTE | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE | PEPINO COM MILHO | MELANCIA | MAÇÃ |
| 17/09 TERÇA FEIRA | ALMOÇO | CARNE MOIDA C/CENOURA | FRITO/COZIDO | FEIJÃO BRANCO C/ VAGEM, MORANGA E COUVE FLOR | ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | TABULE | LARANJA | MELANCIA/PUDIM DE CHOCOLATE |
| | JANTAR | CUBOS MISTOS | FRITO/COZIDO | LENTILHA AO SUGO | VIRADO DE CEBOLA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | COUVE | ABOBRINHA COZIDA | LARANJA | BANANA |
| 18/09 QUARTA FEIRA | ALMOÇO | SOBRECOXA ASSADA | FRITO/COZIDO | FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO | FAROFA CROCANTE | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | MIX DE REPOLHO E AGRIÃO | CENOURA RALADA | ABACAXI | MAÇÃ |
| | JANTAR | CARNE MOIDA C/MILHO | FRITO/COZIDO | ESTROGONOFE DE ERVILHA COM ALHO PORÓ | ANGU | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | MIX DE REPOLHO E AGRIÃO | BERINJELA COM TOMATE | ABACAXI | LARANJA/PUDIM DE CARAMELO |
| 19/09 QUINTA FEIRA | ALMOÇO | CARNE DE PANELA | FRITO/COZIDO | BOLINHO DE LENTILHA C/ CHIMICHURRI | BATATA SAUTÊ | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALMEIRÃO | TOMATE EM RODELAS | MARACUJÁ | BANANA/GELATINA DE LIMÃO |
| | JANTAR | ISCA SUINA ACEBOLADA | FRITO/COZIDO | GRÃO DE BICO XADREZ | MACARRÃO AO PESTO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALMEIRÃO | VINAGRETE | MARACUJÁ | MAÇÃ |
| 20/09 SEXTA FEIRA | ALMOÇO | PEIXE FRITO NO FUBÁ | FRITO/COZIDO | STROGONOFF DE GRÃOS (ERVILHA, GRAO DE BICO E LINHAÇA) | CENOURA Á JULIENNE | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | MIX DE ALFACE E RÚCULA | BETERRABA COZIDA | LARANJA | MELANCA |
| | JANTAR | SOBRECOXA CROCANTE | FRITO/COZIDO | LENTILHA COM TOMATE E BRÓCOLIS | FAROFA DOURADA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | MIX DE ALFACE E RÚCULA | CENOURA COZIDA | LARANJA | BANANA/DOCE DE LEITE CREMOSO |
| 21/09 SÁBADO | ALMOÇO | FRANGO XADREZ | FRITO/COZIDO | FEIJÃO BRANCO C/ BRÓCOLIS E VAGEM | CREME DE MILHO | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | COUVE | PEPINO C/TOMATE | MELANCIA | LARANJA/PUDIM DE CARAMELO |
| | | | | | | | | | | | |
| 23/09 SEGUNDA FEIRA | ALMOÇO | ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA | FRITO/COZIDO | ÃO BRANCO C/ BATATA BAROA E ERVIL | MACARRÃO À PRIMAVERA | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE VERDE E ROXA | BETERRABA RALADA | MARACUJÁ | MAÇÃ |
| | JANTAR | PEIXE FRITO NO FUBÁ | FRITO/COZIDO | PAELLA VEGANA | ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | ALFACE VERDE E ROXA | CAPONATA DE BERINJELA | MARACUJÁ | MELANCIA |
| 24/09 TERÇA FEIRA | ALMOÇO | CUBO SUINO AO BARBECUE | FRITO/COZIDO | GRÃO DE BICO XADREZ | CREME DE ESPINAFRE | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | ALMEIRÃO | CENOURA COZIDA | ABACAXI | BANANA/ARROZ DOCE |
| | JANTAR | SOBRECOXA ASSADA | FRITO/COZIDO | ABOBRINHA RECHEADA COM QUINOA, TOMATE E MILHO | ANGU AO SUGO | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | ALMEIRÃO | BETERRABA COZIDA | ABACAXI | LARANJA |
| 25/09 QUARTA FEIRA | ALMOÇO | STROGONOFF BOVINO | FRITO/COZIDO | STROGONOFF DE ERVILHA E ALHO PORÓ | ABOBRINHA SAUTÊ | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | COUVE | PEPINO EM CUBOS | LARANJA | MELANCIA |
| | JANTAR | BIFE SUÍNO ACEBOLADO | FRITO/COZIDO | PTS COM MILHO E COUVE FLOR | FAROFA DOURADA | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | COUVE | ABOBRINHA COZIDA | LARANJA | BANANA/ DOCE DE LEITE |
| 26/09 QUINTA FEIRA | ALMOÇO | CHURRASCO MISTO | FRITO/COZIDO | FEIJÃO BRANCO C/ MILHO, LENTILHA E BRÓCOLIS | VIRADO DE COUVE | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | REPOLHO VERDE E ROXO | VINAGRETE | LIMÃO | LARANJA |
| | JANTAR | FRICASSÊ DE CARNE MOIDA | FRITO/COZIDO | FRICASSE DE GRÃO DE BICO | ABOBRINHA AO ALHO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | REPOLHO VERDE E ROXO | CENOURA COZIDA | LIMÃO | MAÇÃ/ GOIABADA CREMOSA |
| 27/09 SEXTA FEIRA | ALMOÇO | FRANGO COM QUIABO | FRITO/COZIDO | TOMATE RECHEADO C/ PTS E MILHO | POLENTA TEMPERADA | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | ALMEIRÃO | CENOURA RALADA | MELANCIA | BANANA |
| | JANTAR | CARNE BOVINA COZIDA | FRITO/COZIDO | MIX DE BAROA, FEIJÃO BRANCO E CHIA | REPOLHO BULGARO | BRANCO / INTEGRAL | PRETO | ALMEIRÃO | PEPINO COM MILHO | MELANCIA | LARANJA/ GELATINA DE LIMÃO |
| 28/09 SÁBADO | ALMOÇO | FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA | FRITO/COZIDO | QUIBE DE AVEIA C/ESPINAFRE | CENOURA SAUTÊ | BRANCO / INTEGRAL | CARIOCA | MIX DE ALFACE E RÚCULA | BETERRABA RALADA | LARANJA | MAÇÃ/DOCE DE LEITE CREMOSO |
| | | | | | | | | | | | |
| 30/09 SEGUNDA FEIRA | ALMOÇO | ISCA BOVNA NA CHAPA | FRITO/COZIDO | PTS C/MILHO E COUVE FLOR | MACARRÃO AO PESTO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE REPOLHO | TOMATE ME RODELAS | ABACAXI C/HORTELÃ | LARANJA |
| | JANTAR | FILEZINHO DE FRANGO ACEBOLADO | FRITO/COZIDO | BOLINHO DE LENTILHA COM CHIMICHURRI | CREME DE MILHO | BRANCO / INTEGRAL | VERMELHO | MIX DE REPOLHO | CENOURA RALADA | ABACAXI C/HORTELÃ | MAÇÃ |

OBSERVAÇÕES:

É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.