

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CAP- UFSJ OURO BRANCO JULHO DE 2024

DATA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
1 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO	MARACUJA	MELANCIA
JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM ESPINAFRE	ABOBRINHA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CENOURA COZIDA	MARACUJA	ARROZ DOCE/BANANA
02 TERÇA ALMOÇO	PARMEGIANA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM MORANGA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE / RUCULA	TOMATE EM RODELAS	MELANCIA	PAÇOCA/MAÇA
JANTAR	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS	ESPAGUETE AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE / RUCULA	CAPONATA DE BERINGELA	MELANCIA	LARANJA
03 QUARTA ALMOÇO	LOMBO SUINO ASSADO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	FAROFA DE BANANA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MELANCIA
JANTAR	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	LARANJA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
04 QUINTA ALMOÇO	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	CENOURA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CHUCHU C/ MILHO	LIMAO	DOCE DE LEITE COM COCO/ MAÇA
JANTAR	ISCA BOVINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	SOJA GRÃO C/ LEGUMES CUBOS	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE / AGRIÃO	CENOURA RALADA	LIMAO	LARANJA
05 SEXTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ ERVILHA	CANJIQUELHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO PRIMAVERA	TABULE	ABACAXI	BOLO DE CHOCOLATE/LARANJA
JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	KIBE DE AVEIA E GRAO DE BICO	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO PRIMAVERA	BETERRABA COZIDA	ABACAXI	BANANINHA/MAÇA
08 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO SUGO	ESPAGUETE PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE / ESPINAFRE	PEPINO RODELAS	LARANJA	GOIABADA CREMOSA/MAÇA
SEGUNDA JANTA	LOMBO AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA C/LENTILHA	CENOURA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE / ESPINAFRE	BETERRABA RALADA	LARANJA	BANANA
09 TERÇA FEIRA ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU C/ CHEIRO VERDE	ABACAXI	PUDIM DE CHOCOLATE/ LARANJA
TERÇA JANTA	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO COM VAGEM	BATATA SAUTE	BRANCO/INTE GRAL	CARIOCA	COUVE	ANTEPASTO DE BERINJELA	ABACAXI	ARROZ DOCE
10 QUARTA FEIRA ALMOÇO	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	LIMÃO	MELANCIA
JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	POLENTA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MAÇA
11 QUINTA ALMOÇO	SOBRECOXA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE CENOURA E ESPINAFRE	CHUCHU REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	MELANCIA	LARANJA
JANTAR	CUBOS SUINO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM MORANGA	ABOBRINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	TOMATE CUBOS	MELANCIA	BOLO DE COCO/BANANA
12 SEXTA ALMOÇO	ISCA BOVINA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE / AGRIÃO	VINAGRETE	LIMÃO	MAÇA
JANTAR	FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS	PARAFUSO AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE / RUCULA	CENOURA COZIDA	LIMÃO	PAÇOCA/MELANCIA
15 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	POLENTA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	PEPINO COM TOMATE	MARACUJA	MAÇA
JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJAO	CENOURA SAUTTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	BETERRABA COZIDA	MARACUJA	COCADA CREMOSA/BANANA
16 TERÇA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM MORANGA	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	LIMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA

JANTAR	ISCA BOVINA ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE PTS	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BERINGELA À CAMPANHA	LIMÃO	MELANCIA
17 QUARTA ALMOÇO	BIFE DE PORCO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM ESPINAFRE	COUVE REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	TROPEIRO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	ABACAXI	LARANJA
JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	PURÊ DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA COZIDA	ABACAXI	GELATINA DE LIMÃO/MAÇA
18 QUINTA ALMOÇO	CUBOS MISTO	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO	ESPAGUETE AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	CAPONATA DE BERINGELA	LIMÃO	GELEIA COLORIDA/MELANCIA
JANTAR	FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	CENOURA RALADA	LIMÃO	LARANJA
19 SEXTA ALMOÇO	SOBRECXA ASSADA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ MILHO ERVILHA E ESPINAFRE	QUIBEDE DE ABOBORA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU COZIDO	MELANCIA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
JANTAR	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE CENOURA	ESPAGUETE ALHO À PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	BETERRABA RALADA	MELANCIA	LARANJA
22 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	PTS AO SUGO	PENNE AO PESTO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	PEPINO COM TOMATE	MELANCIA	MAÇA
JANTAR	SOBRECXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJAO	CANJQUINHA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	COCADA CREMOSA/BANANA
23 TERÇA FEIRA ALMOÇO	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE GRÃO DE BICO	CHUCHU REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	LIMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA
JANTAR	LOMBO ASSADO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA	FAROFA DE BANANA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BERINGELA À CAMPANHA	LIMÃO	MAÇA
24 QUARTA FEIRA ALMOÇO	BIFE DE PORCO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM ESPINAFRE	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	ABACAXI	MELANCIA
JANTAR	LASANHA À BOLONHESA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	CENOURA SAUTTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA BATIDO	ALFACE	BETERRABA COZIDA	ABACAXI	GELATINA DE LIMÃO/MAÇA
25 QUINTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	QUIBEDE MORANGA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	BETERRABA RALADA	LIMÃO	GELEIA COLORIDA/LARANJA
JANTAR	PARMEGIANA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO BICOLOR	PEPINO AO VINAGRETE	LIMÃO	GOIABADA CREMOSA/ MELANCIA
26 SEXTA ALMOÇO	LARGATO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	TALHARIM AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU C/ MILHO	LIMAO	BOLO DE CHOCOLATE/LARANJA
JANTAR	PEIXE FRITO	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO XADREZ	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA BATIDO	COUVE	TABULE AO VINAGRETE	LIMÃO	BANANA/PE DE MOLEQUE
29 SEGUNDA ALMOÇO	CUBOS SUINOS	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	CANJQUINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO A PRIMAVERA	BETERRABA RALADA	LIMÃO	GELEIA COLORIDA/LARANJA
JANTAR	CARNE MOIDA A MODA	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	ESPAGUETE ALHO E OLEO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO BICOLOR	PEPINO AO VINAGRETE	LIMÃO	GOIABADA CREMOSA/ MELANCIA
30 TERÇA FEIRA ALMOÇO	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	MIX DE GRAO AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHU COZIDO	LARANJA	GELATINA PESSEGO / MAÇA
JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA COZIDA	LARANJA	MELANCIA
31 QUARTA FEIRA ALMOÇO	LOMBO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	FAROFA DE CENOURA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MELANCIA
JANTAR	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE MILHO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	LARANJA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
OBSERVAÇÕES:			É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.							