			CARDÁPIO RESTAURAN	TE UNIVERSITÁRIO CAP- U	FSJ OURO BRA	NCO SETEMBRO	DE 2024			
DATA	PRATO PRINCIPAL	ovos	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
02 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE SUINO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	REPOLHO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MELANCIA
JANTAR	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA	CENOURA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	LARANJA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
03 TERÇA ALMOÇO	PARMEGIANA	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	RÚCULA / ALFACE CRESPA	снисни с/ мігно	LIMAO	DOCE DE LEITE COM COCO/ MAÇA
JANTAR	ISCA BOVINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	SOJA GRÃO C/ LEGUMES CUBOS	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	RUCULA / ALFACE CRESPA	CENOURA RALADA	LIMAO	MELANCIA
04 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ ERVILHA	CHUCHU BULGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO PRIMAVERA	TABULE	MELANCIA	BOLO DE CHOCOLATE / LARANJA
JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	KIBE DE AVEIA E GRAO DE BICO	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO PRIMAVERA	BETERRABA COZIDA	MELACIA	BANANINHA/MAÇA
05 QUINTA ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO SUGO	FARINHA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	AGRIÃO /ALFACE ROXA	PEPINO RODELAS	LIMÃO	GOIABADA CREMOSA/MAÇA
JANTA	LOMBO ASSADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA C/LENTILHA	CANJIQUINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	AGRIÃO / ALFACE ROXA	BETERRABA RALADA	LIMÃO	BANANA
06 SEXTA ALMOÇO	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE PTS	PARAFUSO ALHO E OLEO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU C/ CHEIRO VERDE	ABACAXI	PUDIM DE CHOCOLATE/ LARANJA
JANTA	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO COM VAGEM	BATATA SAUTE	BRANCO/INT EGRAL	CARIOCA	COUVE	ANTEPASTO DE BERINJELA	ABACAXI	ARROZ DOCE/MELANCIA
09 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE PANELA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE	TOMATE EM RODELAS	LIMÃO	MELANCIA
JANTAR	SASAMI EMPANADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	ESPAGUETE AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MAÇA / PÉ DE MOLEQUE
10 TERÇA ALMOÇO	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA PTS	CENOURA SAUTE	BRANCO/INT EGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO RODELAS	MARACUJA	PUDIM CHOCOLATE/LARANJA
JANTAR	CUBOS SUINO	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE PTS E ESPINAFRE	POLENTA CREMOSA	BRANCO/INT EGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA COZIDA A JULIANA	MARACUJA	BANANA
11 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃO AO SUGO	ABOBRINHA REFOFADA	BRANCO/INT EGRAL	CARIOCA	COUVE	BETERRABA RALADA	LARANJA	GOIABADA CREMOSA/MELANCIA
JANTAR	ISCA BOVINA	FRITO/COZIDO	KIBE DE CENOURA	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO/INT EGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO C TOMATE	LARANJA	PAÇOCA
12 QUINTA ALMOÇO	FILE GRELHADO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	BERINJELA A CAMPANHA	LIMÃO	MAÇA
JANTAR	LOMBO SUINO ASSADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E ERVILHA	QUIBEBE DE MORANGA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU C MILHO	LIMÃO	COCADA CREMOSA / BANANA
13 SEXTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM MORANGA	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	AGRIÃO / RUCULA / ALFACE	CENOURA RALADA	ABACAXI	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA
JANTAR	FRICASSE DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE SOJA GRÃO	CHUCHU BULGARO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	AGRIÃO / RUCULA / ALFACE	BATATA DOCE	ABACAXI	MELANCIA
16 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA A MODA	FRITO/COZIDO	PTS A MODA	PENNE AO PESTO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA RALADA	LARANJA	LARANJA
17 TERÇA ALMOÇO	CUBOS MISTO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	CAPONATA DE BERINGELA	LIMÃO	GELEIA COLORIDA / MELANCIA
18 QUARTA ALMOÇO	LOMBO ASSADO	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA C/ MILHO ERVILHA E FEIJAO FRADINHO	FAROFA DE CENOURA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU COZIDO	MELANCIA	GELATINA DE MARACUJA/ MAÇA
19 QUINTA ALMOÇO	LARGATO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO ERVILHA	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	PEPINO CUBOS	MARACUJA	MAÇA
20 SEXTA ALMOÇO	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE GRÃO DE BICO	CHUCHU REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ MELANCIA

23 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE DE PORCO	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃOS	POLENTA CREMOSA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	TOMATE MEIA LUA	LIMÃO	MELANCIA
24 TERÇA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRAO	CENOURA RALADA	LARANJA	GELEIA COLORIDA / BANANA
25 QUARTA ALMOÇO	PEIXE FRITO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	PIRÃO DE LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIAO/ RUCULA	снисни с/ мігно	ABACAXI	BOLO DE CHOCOLATE/ LARANJA
26 QUINTA ALMOÇO	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE GRÃO DE BICO	ABOBRINHA ITALIANA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	PUDIM BAUNILHA / MELANCIA
27 SEXTA ALMOÇO	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	CROQUTE DE ERVILHA E ESPINAFRE	ESPAGUETE AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE	CENOURA RALADA	MELANCIA	GELATINA UVA / MACA
30 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE SUINO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM ERVILHA	REPOLHO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MELANCIA
OBSERVAÇÕES É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.										