

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

<b>DIA</b>	<b>CARDÁPIO PROGRAMADO</b>
SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	CARNE: Sobrecoxa de frango com ervas ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Chuchu refogado SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: logurte MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 02/09/2025	CARNE ALMOÇO: Frango acebolado ao curry ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Brócolis cozido SALADA 1: Chicória SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Abacaxi MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 03/09/2025	CARNE: Filé mignon suíno à portuguesa ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Abóbora cozida SALADA 1: Couve SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 04/09/2025	CARNE: Iscas de carne aceboladas ao molho barbecue ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / FEIJÃO COMPLEMENTO: Couve flor cozida SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura ralada SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 05/09/2025	CARNE: Bife acebolado ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL (JANTA) / LENTILHA (ALMOÇO) / FEIJÃO (JANTA) COMPLEMENTO: Farofa com azeitonas SALADA 1: Alface SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 06/09/2025	CARNE: Estrogonofe de carne ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Repolho SALADA 2: Tabule SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 07/09/2025	CARNE: Risoto de frango ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO COMPLEMENTO: Mandioquinha cozida SALADA: Cenoura cozida SOBREMESA: Gelatina MOLHO SALADA: Molho de ervas

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 01/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO COM VEGETAIS: feijão preto, chuchu, abóbora, batata doce, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, orégano, louro

SOBRECOXA DE FRANGO ERVAS: sobrecoxa de frango, sal, alho em pasta, alecrim, orégano, manjerição, pimenta do reino

CHUCHU REFOGADO: chuchu, cebola, tempero verde, óleo de soja, sal, alho em pasta

CENOURA RALADA: cenoura

REPOLHO ROXO: repolho roxo

MOLHO VINAGRETE: água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal

IOGURTE: iogurte

### Terça-Feira: 02/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO CARIOCA: feijão carioca, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, orégano, louro

FRANGO ACEBOLADO COM CURRY: peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, curry, pimenta do reino

BRÓCOLIS COZIDO: brócolis, sal

BETERRABA RALADA: beterraba

CHICÓRIA: chicória

MOLHO DE MOSTARDA: mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta

ABACAXI: abacaxi

### Quarta-Feira: 03/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO CARIOCA: feijão carioca, cebola, sal, tempero verde, óleo de soja, alho em pasta, orégano, louro

FILÉ M SUÍNO À PORTUGUESA: filé mignon suíno, tomate, cebola, pimentão, limão tahiti, azeitona, sal, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

ABÓBORA COZIDA: abóbora, tempero verde, sal

COUVE-FOLHA: couve-folha

PEPINO: pepino

MOLHO VINAGRETE: água, tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal

MAMÃO: mamão

### Quinta-Feira: 04/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO PRETO: feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro

CARNE ACEBOLADA MOLHO BARBECUE: patinho bovino, cebola, molho barbecue, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino, orégano

COUVE-FLORES COZIDA: couve-flor, sal

AGRIÃO: agrião

CENOURA RALADA: cenoura

MOLHO DE MOSTARDA: mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta

LARANJA: laranja

### Sexta-Feira: 05/09/2025

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

LENTILHA: lentilha, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta

FEIJÃO PRETO: feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro

BIFE ACEBOLADO: coxão mole bovino, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, alho em pasta, sal, pimenta do reino, orégano

FAROFA COM AZEITONA: farinha de mandioca, óleo de soja, azeitona verde, sal, colorau

ALFACE: alface

RABANETE: rabanete

MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjeriço

MAÇÃ: maçã

### **Sábado: 06/09/2025**

ARROZ: arroz parboilizado, sal, óleo de soja

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO PRETO: feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro

ESTROGONOFE DE CARNE: patinho bovino, palmito em conserva, extrato de tomate, leite, tomate, creme de leite, cebola, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, alho em pasta, sal, sal, pimenta do reino, noz moscada, manjeriço

BATATA PALHA: batata palha industrializada (batata inglesa, gordura vegetal, sal)

REPOLHO: repolho verde

TABULE: tomate, alface, pepino, cebola, pimentão, grão de bico, farinha de quibe, tempero verde

MOLHO DE MOSTARDA: mostarda, água, azeite de oliva, limão tahiti, tempero verde, sal, alho em pasta

MAMÃO: mamão

### **Domingo: 07/09/2025**

RISOTO DE FRANGO: extrato de tomate, peito de frango, arroz parboilizado, tomate, cebola, milho em conserva, ervilha em conserva, tempero verde, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta do reino

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, sal, óleo de soja

FEIJÃO PRETO: feijão preto, cebola, sal, óleo de soja, tempero verde, alho, orégano, louro

MANDIOQUINHA COZIDA: mandioquinha batata baroa, sal, óleo de soja

CENOURA COZIDA: cenoura

MOLHO DE ERVAS: água, cebola, vinagre, azeite de oliva, sal, sálvia, orégano, manjerona, manjeriço

GELATINA: água, gelatina