

## RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 21/08/2023	CARNE: Bife bovino ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Batata palha COMPLEMENTO JANTAR: Creme de milho SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 22/08/2023	CARNE: Frango acebolado com curry ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Mandioquinha SALADA 1: Alface SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 23/08/2023	CARNE: Iscas de carne ao molho agri doce ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Farofa SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 24/08/2023	CARNE: Iscas de frango com linguiça ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO ALMOÇO: Abóbora SALADA 1: Acelga SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 25/08/2023	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille COMPLEMENTO JANTAR: Sopa de legumes SALADA 1: Couve folha SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Laranja MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 26/08/2023	CARNE: Omelete com tomate e milho ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Abóbora SALADA 1: Chicória SALADA 2: Maionese de batatas SOBREMESA: Maçã MOLHO SALADA: Molho de mostarda
DOMINGO 27/08/2023	CARNE: Carne moída ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Macarrão integral alho e óleo SALADA: Brócolis SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de ervas

## **INGREDIENTES**

### **Segunda-Feira: 21/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

BIFE BOVINO: carne bovina, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída.

#### **ALMOÇO**

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

#### **JANTAR**

CREME DE MILHO: leite de vaca, milho em conserva, cebola, farinha de trigo, sal, tempero verde. **Contém glúten e lactose.**

AGRIÃO: agrião

BETERRABA: beterraba

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

LARANJA: laranja

### **Terça-Feira: 22/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

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

MANDIOQUINHA: mandioquinha/batata baroa, sal.

ALFACE: alface.

CENOURA: cenoura.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal, pimenta preta moída, ervas secas

BANANA: banana

### **Quarta-Feira: 23/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

ISCAS DE CARNE AO MOLHO AGRIDOCE: patinho bovino, água, catchup, mostarda, molho shoyo, sal, alho em pasta, amido de milho, pimenta do reino preta, louro, manjeriço, orégano

FAROFA: farinha de mandioca, óleo de soja, sal, colorau ou açafrão.

RÚCULA: rúcula.

PEPINO: pepino

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

MAÇÃ: maçã

**Quinta-Feira: 24/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

ISCAS DE FRANGO COM LINGUIÇA: linguiça calabresa (carne suína, carne mecanicamente separada de ave, gordura suína, água, sal, proteína vegetal de soja, açúcar, pimenta vermelha calabresa, fibra de colágeno (animal), estabilizante tripolifosfato de sódio, acidulantes: ácido láctico e ácido cítrico, aromas naturais de fumaça e pimenta preta, aromas idênticos ao natural de: noz moscada, manjetona e louro, corantes naturais, carmim de cichonila e caramelo, realçador de sabor glutamato monossódico, antioxidantes: eritorbato de sódio e ácido ascórbico e conservantes: nitrito de sódio e nitrato de sódio), extrato de tomate, carne de frango, tomate, cebola, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, orégano, pimenta preta moída

ABÓBORA: abóbora, sal, tempero verde.

ACELGA: acelga.

BETERRABA: beterraba

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal, pimenta preta moída, ervas secas

BANANA: banana

**Sexta-Feira: 25/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

SOBRECOXA DE FRANGO: sobrecoxa de frango, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

**ALMOÇO**

RATATOUILLE: abobrinha, berinjela, tomate, cebola, pimentão, sal, óleo de soja, pimenta preta moída.

**JANTAR**

SOPA DE LEGUMES: macarrão de sêmola, batata inglesa, cenoura, chuchu, repolho, músculo bovino, cebola, tempero verde, alho em pasta, sal.

COUVE: couve

CENOURA: cenoura

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

LARANJA: laranja

**Sábado: 26/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

OMELETE COM TOMATE E MILHO: ovos de galinha, milho em conserva, tomate, tempero verde, pimenta preta moída, sal, óleo de soja.

ABÓBORA: abóbora, sal, tempero verde.

CHICÓRIA: chicória

MAIONESE DE BATATAS: batata inglesa, maionese, azeitona, tempero verde.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal, pimenta preta moída, ervas secas

MAÇÃ: maçã

**Domingo: 27/08/2023**

ARROZ: arroz parboilizado, óleo de soja, sal

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal

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

CARNE MOÍDA: Carne bovina, tomate, cebola, massa de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída, manjerição, orégano.

MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO: macarrão integral (sêmola de trigo enriquecida com Ferro e ácido fólico, farelo de trigo e fibra de trigo), sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta. **Contém glúten. Não contém ovos.**

BRÓCOLIS: brócolis, sal

MOLHO DE ERVAS: cebola, vinagre, sal, azeite de oliva, orégano, manjerição, manjerona, sálvia.

BANANA: banana