

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

| DIA | CARDÁPIO PROGRAMADO |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA-FEIRA 11/12/2023 | CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Ratatouille SALADA 1: Chicória SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas |
| TERÇA-FEIRA 12/12/2023 | CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO: Batata palha SALADA 1: Repolho verde SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas |
| QUARTA-FEIRA 13/12/2023 | CARNE: Sassami de frango empanado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Grão de bico refogado SALADA 1: Alface SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Vinagrete |
| QUINTA-FEIRA 14/12/2023 | CARNE: Bife bovino acebolado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Batata doce COMPLEMENTO JANTAR: Creme de milho SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda |
| SEXTA-FEIRA 15/12/2023 | CARNE: Iscas de frango ao molho curry ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Cenoura cozida SALADA 1: Acelga SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas |
| SÁBADO 16/12/2023 | CARNE: Carne de panela ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Mandioquinha SALADA 1: Agrião SALADA 2: Beterraba SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda |
| DOMINGO 17/12/2023 | CARNE ALMOÇO: Picadinho de carne CARNE JANTAR: Frango com linguiça ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO: Cenoura e vagem cozida SALADA 1: Acelga SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas |

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 11/12/2023

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.

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

CHICÓRIA: Chicória.

PEPINO: Pepino.

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

Terça-Feira: 12/12/2023

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.

CARNE DE PANELA: lagarto bovino, cebola, tomate, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

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

REPOLHO VERDE: Repolho.

BETERRABA: Beterraba.

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

Quarta-Feira: 13/12/2023

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.

SASSAMI DE FRANGO EMPANADO: Carne de frango, água (16%), farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico transgênico (Agrobacterium tumefaciens, Bacillus subtilis, Bacillus thuringiensis, Diabrotica virgifera, Dicossoma sp, Sphingobium herbicidovorans, Streptomyces viridochromogenes, Thermococcales spp., Zea mays), amido, sal, açúcar, especiarias (cebola, alho, salsa, aipo e pimenta preta), carne de frango desidratada em pó, condimento preparado sabor galinha, estabilizante tripolifosfato de sódio (INS 451i), espessantes goma xantana (INS 415) e goma guar (INS 412), realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), antioxidante isoascorbato de sódio (INS 316), aromatizantes naturais (óleo resina de pimenta preta e óleo de orégano), acidulante ácido cítrico (INS 330), corantes naturais cúrcuma (INS 100) e urucum (INS 160b). **Contém glúten.**

GRÃO DE BICO REFOGADO: grão de bico, cebola, alho em pasta, sal. Seleta industrializada (ervilha, batata, cenoura, água e sal).

ALFACE: Alface.

CENOURA: Cenoura.

VINAGRETE: Tomate, cebola, vinagre, tempero verde, sal.

Quinta-Feira: 14/12/2023

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 ACEBOLADO: carne bovina, cebola, óleo de soja, sal, alho em pasta, pimenta preta moída.

ALMOÇO

BATATA DOCE: batata doce, óleo de soja, 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.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal

Sexta-Feira 15/12/2023

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.

ISCAS DE FRANGO AO MOLHO CURRY: Carne de frango, leite, cebola, farinha de trigo, sal, óleo de soja, alho em pasta, curry (coentro, gengibre, cúrcuma, cominho, feno grego, pimenta do reino, pimenta calabresa, mostarda, noz moscada, cravo da índia, canela e louro), sal, pimenta preta moída. **Contém glúten e lactose.**

CENOURA COZIDA: cenoura, sal, tempero verde.

ACELGA: Acelga.

RABANETE: Rabanete.

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

Sábado: 16/12/2023

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 DE PANELA: lagarto bovino, cebola, tomate, sal, tempero verde, alho em pasta, óleo de soja, pimenta preta moída.

MANDIOQUINHA: mandioquinha ou batata baroa, água e sal.

AGRIÃO: Agrião.

BETERRABA: Beterraba.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal

Domingo: 17/12/2023

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.

ALMOÇO

PICADINHO DE CARNE: carne bovina, sal, óleo de soja, tempero verde, alho em pasta, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.

JANTAR

FRANGO COM LINGUIÇA: Carne de frango, 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
CENOURA E VAGEM COZIDAS: cenoura, vagem, sal, tempero verde.

ACELGA: Acelga.

RABANETE: Rabanete.

MOLHO DE MOSTARDA: azeite de oliva, mostarda, vinagre, alho em pasta, tempero verde, sal