

# RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CARDÁPIO PROGRAMADO
SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	CARNE: Bife bovino ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Vagem COMPLEMENTO JANTAR: Creme de milho SALADA 1: Agrião SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Vinagrete
TERÇA-FEIRA 14/11/2023	CARNE: Iscas de frango ao molho de mostarda ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO ALMOÇO: Mandioquinha SALADA 1: Alface SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda
QUARTA-FEIRA 15/11/2023	CARNE: Carne moída com azeitonas ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS COMPLEMENTO ALMOÇO: Farofa SALADA 1: Repolho roxo SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Vinagrete
QUINTA-FEIRA 16/11/2023	CARNE: Frango com linguiça ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Batata palha SALADA 1: Acelga SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de mostarda
SEXTA-FEIRA 17/11/2023	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille SALADA 1: Couve SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas
SÁBADO 18/11/2023	CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille SALADA 1: Couve SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Vinagrete
DOMINGO 19/11/2023	CARNE: Omelete com tomate e cenoura ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Ratatouille SALADA 1: Chicória SALADA 2: Brócolis SOBREMESA: Fruta MOLHO SALADA: Molho de ervas

## **INGREDIENTES**

### **Segunda-Feira: 13/11/2023**

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.

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

#### **ALMOÇO**

VAGEM: vagem, sal, tempero verde.

#### **JANTAR**

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

AGRIÃO: agrião.

RABANETE: rabanete.

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

### **Terça-Feira: 14/11/2023**

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 FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA: carne de frango, cebola, mostarda, sal, óleo de soja, leite, farinha de trigo, noz moscada, pimenta-preta moída, alho em pasta, creme vegetal. **Contém lactose e glúten.**

MANDIOQUINHA: mandioquinha ou batata baroa, água e sal.

ALFACE: alface.

CENOURA: cenoura.

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

### **Quarta-Feira: 15/11/2023**

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 MOÍDA COM AZEITONAS: carne bovina, tomate, cebola, azeitonas, massa de tomate, óleo de soja, sal, alho em pasta, tempero verde, pimenta preta moída, manjeriço, orégano.

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

REPOLHO ROXO: repolho roxo.

PEPINO: pepino.

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

### **Quinta-Feira: 16/11/2023**

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

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

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

ACELGA: acelga.

CENOURA: cenoura.

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

### **Sexta-Feira 17/11/2023**

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.

COUVE: couve.

CENOURA: cenoura

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

### **Sábado: 18/11/2023**

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.

COUVE: couve.

CENOURA: cenoura

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

### **Domingo: 19/11/2023**

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 CENOURA: Ovos de galinha, tomate, cenoura, tempero verde, sal, pimenta preta moída, orégano, óleo de soja.

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

COUVE: couve.

BRÓCOLIS: brócolis, sal

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