

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL

| DIA | CARDÁPIO PROGRAMADO |
|-----------------------------|---|
| SEGUNDA-FEIRA 29/01/2024 | CARNE: Sobrecoxa de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO PRETO COMPLEMENTO ALMOÇO: Lentilha refogada SALADA 1: Chicória SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Mamão MOLHO SALADA: Molho de ervas |
| TERÇA-FEIRA 30/01/2024 | CARNE: Picadinho de carne ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA COMPLEMENTO: Couve-flor SALADA 1: Chicória SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Vinagrete |
| QUARTA-FEIRA 31/01/2024 | CARNE: Filé mignon suíno acebolado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Macarrão integral ao alho e óleo SALADA 1: Agrião SALADA 2: Cenoura SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda |
| QUINTA-FEIRA 01/02/2024 | CARNE: Bife acebolado ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Mandioquinha SALADA 1: Alface SALADA 2: Pepino SOBREMESA: Melão MOLHO SALADA: Molho de ervas |
| SEXTA-FEIRA 02/02/2024 | CARNE: Estrogonofe de frango ARROZ BRANCO/INTEGRAL/FEIJÃO COMPLEMENTO ALMOÇO: Batata palha SALADA 1: Rúcula SALADA 2: Rabanete SOBREMESA: Banana MOLHO SALADA: Molho de mostarda |
| SÁBADO 03/02/2024 | EM BREVE |
| DOMINGO 04/02/2024 | EM BREVE |

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 29/01/2024

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.

LENTILHA REFOGADA: Lentilha, cebola, sal, óleo de soja, alho em pasta, tempero verde, louro em folha, orégano.

CHICÓRIA: chicória

CENOURA: cenoura

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

Terça-Feira: 30/01/2024

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

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

COUVE-FLOR: couve-flor, sal.

CHICÓRIA: chicória.

RABANETE: rabanete.

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

Quarta-Feira: 31/01/2024

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.

FILÉ MIGNON SUÍNO ACEBOLADO: carne suína, cebola, suco de limão, sal, óleo de soja, alho em pasta, pimenta preta moída.

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.**

AGRIÃO: agrião

CENOURA: cenoura

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

Quinta-Feira: 01/02/2024

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

MANDIOQUINHA: mandioquinha/batata baroa, água e sal.

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

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

Sexta-Feira 02/02/2024

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.

ESTROGONOFE DE FRANGO: carne de frango, leite, tomate, creme de leite, cebola, extrato de tomate, farinha de trigo, cogumelo em conserva, óleo de soja, sal, tempero verde, alho em pasta, manjerição, noz moscada, pimenta preta moída. **Contém glúten e lactose**

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

RÚCULA: rúcula.

RABANETE: rabanete

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