

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

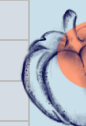
Outubro 2022

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	3/10/2022	4/10/2022	5/10/2022	6/10/2022	7/10/2022	8/10/2022
Prato principal	Strogonoff de frango	Isca suína grelhada	Frango cozido ao Molho	Isca bovina ao molho de pimentões	Feijoada	Fricasse de Frango
Vegetariana	Strogonoff de grão de bico	Hamburguer de cenoura	Ovo frito	Torta de legumes	Ovos Mexidos	Fricasse de PTS
Vegana	Bolinho de Mandioca com ervilha	Escondidinho de pts	Bolinha de minho	Croquete Vegano	Feijoada Vegana	Mix de grãos
Guarnição	Batata palha	Batata Sautê	Polenta ao molho	Espaguete alho e óleo	Farofa dourê	Seleta de legumes
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Colorido/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Tutú de feijão	Carioca	Carioca	Preto	Carioca
Salada 1	Alface	Rúcula	Couve	Mix de Folhas	Couve	Alface
Salada 2	Tomate meia lua	Mix de repolho	Pepino a palito	Cenoura ralada	Abacaxi c/ pepino	Abobrinha ralada temperada
Salada 3	Caponata de Berinjela	Salada Marroquina	Salada Caprese	Maionese de Legumes	Vinagrete	Cenoura colorida
Salada 4	Mix de grãos	Beterraba cozida	Cenoura cozida	Abobrinha no vapor	Chuchu cozido	Berinjela no vapor
Sobremesa	Banana	Melancia	Laranja	Mamão	Salada de Frutas	Melão

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/9/2022	15/9/2022
Prato principal	Carne de Panela	Lombo Suíno ao Molho Madeira	File de peixe frito	Pernil acebolado	Carne moída com Legumes	Escondidinho de Frango
Vegetariana	Panqueca ao molho vermelho	Croquete vegetariano	Escondidinho de batata com pts	Hamburguer cenoura	Ovos mexidos	Escondidinho de Grãos
Vegana	Bolinho de grão de bico (falafel)	Espaguete de abobrinha ao sugo com pts	Hamburguer de feijão branco	Grãoemelete	Lasanha de PTS	Bolinho de Milho
Guarnição	Mandioca ensopada	Macarrão Parisiense	Purê de batatas	Farofa de cenoura	Mandioca ensopada	Batata palha
Arroz	Arroz verde/Integral	Branco/Integral	Arroz /Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Colorido/Integral
Feijão	Carioca	Tutú	Carioca	Preto	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface	Repolho	Rúcula	Couve	Alface	Mix de Folhas
Salada 2	Tomate meia lua	Beterraba ralada	Vinagrete de soja	Pepino c/ Abacaxi	Cenoura ralada	Beterraba ralada com ervilha
Salada 3	Repolho crocante	Salpicão agridoce	Salada marroquina	Salada ametista	Salada Americana	Salada grega
Salada 4	Beterraba cozida	Moranga Cozida	Abobrinha cozida	Beterraba cozida	Chuchu cozido temperado	Cenoura cozida
Sobremesa	Melancia	Gelatina frutada	Banana	Laranja	Mamão	Abacaxi

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022	22/10/2022
Prato principal	Frango assado com batata doce	Isca suína acebolada	Tiras bovino grelhado	Costelinha ao barbecue	Frango cozido ao Molho	Almondegas ao sugo
Vegetariana	Escondidinho de batata doce com PTS	Ovo frito	Hamburguer de milho	Grãoemelete	Fricasse de PTS	Espag. de cenoura c/PTS
Vegana	Quibe vegano	Refogado de pts	Panqueca Vegana	Grãos ao molho	Quibe de soja	Croquete vegano
Guarnição	Seleta de legumes (cenoura, chuchu, batata)	Mandioca sauté	Espaguete ao sugo	Virado de folhas	Purê Batata	Espaguete alho e óleo

Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Arroz ao alho/Integral	Branco/Integral	Arroz c/Brócolis/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Tropeiro	Carioca	Feijão Mexicano	Carioca	Carioca
Salada 1	Mix de folhas	Alface	Mix de repolho	Couve	Mix de folhas	Alface
Salada 2	Mix de legumes Ralados (Abobrinha, pepino, beterraba, cenoura, cabanete)	Tomate temperado	Pepino a palito	Cenoura ralada c/ervilha	Tomate meia lua	Abobrinha temperada
Salada 3	Caponata de beringela	Salada Crocante	Batata bolinha ao vinagrete	Tabule	Salada picante	Salada grega
Salada 4	Bracicas no vapor (brocolis e couve flor)	Cenoura cozida c/ milho	Chuchu temperado	Batata doce temperada	Beterraba cozida	Cenoura cozida
Sobremesa	Salada de futas	Melancia	Laranja	Mamão	Salada de Frutas	Melão



SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022	29/10/2022
Prato principal	Lasanha de Frango	Peixe empanado	Lombo suíno ao molho madeira	Filé de frango a parmegiana	Feijoada	Stroganoff de frango
Vegetariana	Lasanha de Abobrinha	Quibe frito	Torta de Legumes	Bobo de grão de bico	Omelete ao forno	Ovo frito
Vegana	Legumes recheado c/ soja	Hamburguer milho	Mix de grãos	Grãomelete	Feijoada Vegana	Stroganoff de grão de bico
Guarnição	Refogado de folhas	Purê de batata	Macarrão á primavera	Batata doce Sauté	Farofa de Cenoura	Batata Palha
Arroz	Arroz Branco/Integral	Arroz verde e amarelo/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Carioca	Tutú	Carioca	Preto	Carioca
Salada 1	Repolho roxo c/milho	Alface	Mix de Folhas	Alface	Couve	Alface
Salada 2	Tomate com cebola	Cenoura ralada	Pepino a palito	Cenoura ralada c/ervilha	Abobrinha temperada	Repolho crocante
Salada 3	Bananese	Salada caprese	Salada Americana	Maionese de legumes	Vinagrete	Tabule
Salada 4	Feijão branco temperado	Beterraba cozida	Cenoura cozida	Moranga temperada	Berinjela	Batata temperada
Sobremesa	Maçã	Melancia	Banana	Laranja	Mamão	Abacaxi

