

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	Pernil em Cubos ao Molho	Filé de Frango Grelhado	Lasanha à Bolonhesa	Isclas Cremosas de Frango	FERIADO MUNICIPAL	
Vegetariana	Escondidinho de Cabotia e PTS	Bolinho de Legumes	Lasanha de Berinjela	PTS Cremosa		
Vegana	x	x	x	x		
Guarnição	Espaguete Alho e Óleo	Virado de Repolho	Batata Palha	Batata Corada		
Arroz	Branco	Branco / Integral	Branco	Branco / Integral		
Feijão	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca		
Salada 1	Couve com Limão	Alface Americana	Alface Crespa	Almeirão		
Salada 2	Cebotele	Pepino com Hortelã	Tomate com Orégano	Beterraba Ralada		
Salada 3	Abobrinha Assada com Alecrim	Beterraba Cozida	Cenoura Cozida	Chuchu Temperado		
Salada 4	Tabule	Feijão Branco	Grão de Bico	Ervilha Seca		
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melancia		

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022	15/10/2022
Prato principal	Fricassê de Frango	Lombinho Assado ao Molho	FERIADO NACIONAL	Strogonoff de Carne	Isclas de Frango à Milanese	
Vegetariana	Fricassê de PTS	Bolinho de Legumes		Strogonoff de Grão de Bico	Mini Pizza de Abobrinha	
Vegana	x	x		x	Mini Pizza de Abobrinha	
Guarnição	Legumes Sauté (cenoura, batata, abobrinha)	Farofa de Frutas (banana, abacaxi, uva passa)		Batata Chips	Macarrone (milho, presunto, cenoura, batata palha)	
Arroz	Branco / Integral	Branco		Branco / Integral	Branco	
Feijão	Carioca	Preto		Carioca	Carioca	
Salada 1	Alface Crespa	Couve		Alface Crespa	Alface Americana	
Salada 2	Pepino	Cebotele		Tomate com Manjeriço	Beterraba Ralada	
Salada 3	Caponata de Berinjela	Beterraba Cozida		Cenoura Cozida	x	
Salada 4	Lentilha	Tabule		Ervilha Seca	Feijão Branco	
Sobremesa	Mamão	Laranja		Banana	Maçã	

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	Almôndegas ao Suco	Strogonoff de Frango	Linguiça Toscana	Isclas de Frango	Cubos Suínos ao Molho de Abacaxi	
Vegetariana	x	Strogonoff de Grão de Bico			Quibe de PTS	
Vegana	Almôndegas Vegetarianas ao Sugo	x	Panqueca de Abobrinha	Berinjela ao Molho	x	
Guarnição	Gravatinha Alho e Óleo	Batata Palha	Purê de Batata	Yakissoba (shoyo, cenoura, brócolis, pimentão vermelho)	Virado de Abobrinha	
Arroz	Branco	Branco / Integral	Branco	Branco / Integral	Branco	
Feijão	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Preto	
Salada 1	Alface Americana	Alface Crespa	Alface Crespa	Repolho Colorido	Couve	
Salada 2	Cebotele	Beterraba Ralada	Cenoura Ralada	Pepino com Limão	Vinagrete	
Salada 3	Cenoura cozida	Abobrinha Assada	Chuchu Temperado	Beterraba Cozida	Caponata de Berinjela	
Salada 4	Soja	Feijão Branco	Ervilha	Lentilha	Grão de Bico	
Sobremesa	Melancia	Banana	Mamão	Abacaxi	Laranja	

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	Galinhada	Isclas de Frango Grelhadas	Peixe no Fubá	Carne Moída com Batata	RECESSO ESCOLAR	
Vegetariana		Torta de Legumes	Ovos Fritos	x		
Vegana	Arroz Colorido com PTS	x	x	PTS Refogada com Legumes		
Guarnição	Macarrão ao Sugo	x	Penne Alho e Óleo	Angu		
Arroz	x	Yakimeshi (presunto, ovos mexidos, cenoura, milho)	Branco / Integral	Branco		
Feijão	Tutu de Feijão com Couve, Torresmo, Ovos	Carioca	Carioca	Carioca		
Salada 1	Couve com Limão	Alface Americana	Alface Crespa	Couve com Manga		
Salada 2	Pepino	Beterraba Ralada	Cenoura Ralada	Tomate com Cebola		
Salada 3	x	Chuchu Temperado	Abobrinha Temperada	Beterraba Cozida		
Salada 4	Grão de Bico	Feijão Branco	Tabule	Lentilha		
Sobremesa	Laranja	Banana	Maçã	Laranja		

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	31/10/2022					
Prato principal	Filé de Frango Grelhado					
Vegetariana	Ovos Cozidos					
Vegana	x					
Guarnição	Ratatouille (cebola, abobrinha, tomate e berinjela)					
Arroz	Branco					
Feijão	Carioca					
Salada 1	Alface Crespa					
Salada 2	Cenoura Cozida					
Salada 3	Chuchu Cozido					
Salada 4	Soja					
Sobremesa	Banana					

