

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus Divinópolis

Outubro 2022

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022	08/10/2022
Prato principal	Estrogonofe de Frango	Bife de boi acebolado	Pernil Suíno	Iscas de frango acebolada	Carne moída com ervilha	Coxa e sobrecoxa assada
Vegetariana	Omelete de forno	Escondidinho de ervilha	Ovos mexidos	Almôndega de abóbora	Estrogonofe de grão-de-bico	Ovo frito
Vegana	Mix de Grãos	Quibe de proteína de soja	Ratatouille	Legumes recheados com proteína de soja	Grãomelete	Hambúguer de cenoura
Guarnição	Batata Palha	Chuchu ao perfume de ervas	Macarrão ao alho e óleo	Creme de milho	Purê de moranga	Farofa temperada
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Preto	Tutu de feijão	Carioca	Carioca	Vermelho
Salada 1	Alface	Acelga	Couve	Alface	Mix de folhas	Alface
Salada 2	Beterraba	Abobrinha	Chuchu	Couve	Abobrinha ralada	Cenoura
Salada 3	Tabule	Cenoura ralada	Vinagrete	Pepino em rodela	Milho	Ervilha
Salada 4	Feijão branco ao vinagrete	Salada caprese	Salada crocante	Cenoura colorida	Salada picante	Vinagrete
Sobremesa	Maçã	Melancia	Banana	Mexerica	Mamão	Abacaxi

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	Filé de frango à milanesa	Carne de panela		Coxa ensopada	Peixe frito	Escondidinho de frango
Vegetariana	Ovo frito	Omelete de legumes		Ovos mexidos	Panqueca de legumes	Hambúguer de berinjela
Vegana	Hambúguer de soja	Canelone de abobrinha		Grãomelete	Bolinho de ervilha	Trouxinha de legumes
Guarnição	Polenta	Farofa de cenoura com ovos		Purê de batata	Creme de milho	Batata palha
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	FERIADO NACIONAL	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Preto		Vermelho	Carioca	Carioca
Salada 1	Acelga	Alface		Alface	Mix de folhas	Mix de repolho
Salada 2	Chuchu	Abóbora com salsinha		Cenoura ralada	Beterraba ralada	Cenoura
Salada 3	Cenoura com beterraba ralada	Proteína de soja temperada		Mix de repolho	Abobrinha ralada com orégano	Vinagrete de pepino
Salada 4	Vinagrete	Caponata de berinjela		Salada grega	Grão-de-bico ao vinagrete	Feijão branco
Sobremesa	Laranja	Goiaba		Banana	Melancia	Mexerica

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	Picado com legumes	Fricassé de frango	Calabresa acebolada	Sobrecoxa assada	Copa lombo grelhado	Iscas de frango ao molho cítrico
Vegetariana	Torta de espinafre	Ovo frito	Sufê de legumes	Ovos mexidos	Bife de milho	Omelete de legumes
Vegana	Espaguete de abobrinha	Quibe de moranga	Mix de grãos	Torta de ervilha vegana	Charutinho de proteína de soja	Panqueca de legumes
Guarnição	Farofa rica	Batata palha	Mandioca cozida	Cenoura Vick	Angu ao molho	Jardineira de Legumes
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Carioca	Vermelho	Carioca	Carioca	Preto
Salada 1	Couve	Almeirão	Alface	Acelga	Mix de folhas	Repolho
Salada 2	Beterraba cozida em cubos	Cenoura rondele	Repolho	Chuchu	Legumes	Abobrinha cozida
Salada 3	Pepino	Abobrinha cozida	Beterraba ralada	Abobrinha ralada	Repolho bicolor	Beterraba
Salada 4	Salada americana	Vinagrete	Tomate	Grão-de-bico ao vinaqrete	Salada picante	Salada crocante
Sobremesa	Mamão	Banana	Melancia	Mexerica	Melão	Maçã

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	Bife de boi acebolado	Filé de frango grelhado	Pernil assado	Carne moída ao sugo		
Vegetariana	Bolinho de berinjela	Ovo frito	Bolinho de grão-de-bico	Panqueca de legumes		
Vegana	Legumes recheado com proteína de soja	Hambúrguer de feijão branco	Almôndegas de lentilha	Mix de grãos		
Guarnição	Farofa dourada	Batata bolinha temperada	Macarrão penne ao molho branco	Jardineira de legumes		
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Feijão	Carioca	Vermelho	Carioca	Carioca		
Salada 1	Alface	Alface	Couve	Alface		
Salada 2	Cenoura ralada	Berinjela	Beterraba cozida com salsa	Chuchu		
Salada 3	Tomate meia lua	Pepino com salsa	Tabule	Abóbora com salsa		
Salada 4	Tabule	Grão-de-bico ao vinaqrete	Repolho bicolor	Salada caprese		
Sobremesa	Melancia	Banana	Goiaba vermelha	Abacaxi		