

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

DEZEMBRO 2022

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	1/12/2022	2/12/2022	3/12/2022
Prato principal	Lasanha de frango	Feijoada	Carne moída com legumes	Frango cozido ao molho	Isca suína ao molho de pimentões	Almondegas ao molho sugo
Vegetariana	Fricassê de Grão de Bico	Ovos mexidos	PTS com legumes	Hamburguer de PTS	Torta de legumes com Soja	Fricasse de PTS
Vegana	Bolinho de Mandioca com PTS	Feijoada vegana	Soja em Grão com Legumes	Escondidinho de PTS	Croquete Vegano	Mix de grãos
Guarnição	Batata Palha	Farofa de Cenoura	Espaguete alho e óleo	Polenta ao molho	Virado de folhas	Seleta de legumes
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Arroz colorido/Integral	Branco/Integral	Colorido/Integral	Branco/Integral
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Tutú	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface	Couve	Alface	Couve	Mix de Folhas	Alface
Salada 2	Tomate meia lua	Pepino com Abacaxi	Tomate temperado	Beterraba ralada	Pepino a palito	Beterraba Ralada
Salada 3	Salada marroquina	Vinagrete de grãos	Vinagrete cru de verão	Maionese de legumes	Salpicão agridoce	Cenoura bicolor
Salada 4	Mix de grãos	Chuchu cozido	Moranga assada	Abobrinha no vapor	Cenoura Cozida	Berinjela no vapor
Sobremesa	Banana	Laranja	Melancia	Salada de Frutas	Mamão	Melão

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	5/12/2022	6/12/2022	7/12/2022	8/12/2022	9/12/2022	10/12/2022
Prato principal	Carne de Panela	Pernil suíno ao molho madeira	File de peixe a parmegiana		Lasanha de Frango	Cubo bovino de panela
Vegetariana	Panqueca de queijo	Croquete vegetariano	Escondidinho de batata com pts		Mix de grãos	Escondidinho de Grãos
Vegana	Bolinho de grao de bico (falafel)	Espaquete de abobrinha ao sugo com pts	Hamburguer de feijão branco		Lasanha de PTS	Bolinho de Milho com soja
Guarnição	Polenta ao molho	Farofa de abacaxi	Macarrão parisiense		Batata Palha	Mandioca ensopada
Arroz	Arroz verde/Integral	Branco/Integral	Arroz /Integral		Branco/Integral	Colorido/Integral
Feijão	Carioca	Tutú	Carioca	FERIADO MUNICIPAL	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface	Repolho	Rúcula		Alface	Mix de Folhas
Salada 2	Tomate meia lua	Beterraba ralada	Vinagrete de soja		Cenoura ralada com milho	Beterraba ralada com ervilha
Salada 3	Repolho crocante	Salpicão agridoce	Maionese de legumes		Salada Americana	Batatonese
Salada 4	Beterraba cozida	Moranga assada	Mix de grãos		Chuchu cozido temperado	Cenoura cozida
Sobremesa	Melancia	Banana	Salada de Frutas		Melão	Maçã

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022	SÁBADO
Prato principal	Feijoada	Almôndegas ao molho sugo	Tiras suínas grelhado	Costelinha ao barbecue	Frango cozido ao Molho	
Vegetariana	Ovo frito	Hamburguer de pts com feijão branco	Hamgurger de milho	Grãoomelete	Fricasse de PTS	
Vegana	Feijoada de grão de bico	Abobrinha recheada com pts	Panqueca Vegana	Grãos ao molho	Quibe de soja	
Guarnição	Farofa de frutas	Espaguete alho e óleo	Quibebe de mandioca	Virado de folhas	Purê Batata	
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Arroz ao alho/Integral	Branco/Integral	Arroz crocante/Integral	

Feijão	Preto	Tutú	Carioca	Feijão Mexicano	Carioca	
Salada 1	Couve	Alface	Mix de repolho	Alface	Mix de folhas	
Salada 2	Vinagrete	Beterraba ralada	Pepino a palito	Cenoura ralada c/ervilha	Tomate meia lua	
Salada 3	Mix de grãos	Maionese de Legumes	Salada Marroquina	Tabule	Salada picante	
Salada 4	Chuchu temperado	Abobrinha no vapor	Beterraba cozida	Batata doce temperada	Cenoura cozida	
Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Maçã	Salada de Frutas	







