CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

SETEMBRO.2025

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025	06/09/2025
Prato principal	Cubos de Frango ao sugo	Iscas de boi na panela ao Molho Madeira	Iscas de Pernil ao Molho Roti	Almôndegas Bovinas ao Sugo	Bife de Frango na chapa	
Vegetariana	Berinjela a parmegiana	Lentilha ao molho madeira	Grão de Bico ao molho Roti	Almondegas de proteina de soja ao Sugo	Cuscuz marroquino	
Vegana	Proteína de soja Acebolada	Feijão roxo ao vinagrete	Bolinho de Acarajé	Feijão Branco com Brócolis	Proteína de Soja ao Vinagrete	
Guarnição	Creme de milho	Macarrão Penne ao Molho Branco	Farofa de banana da terra	Purê de Batata Inglesa	Cenoura sautê com ervas finas	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco c/ Cenoura Ralada	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca com calabresa	
Salada 1	Mix de folhas	Alface crespa	Acelga	Alface lisa	Almeirão	
Salada 2	Beterraba ralada c/ Manga	Tomate com oregano	Cenoura ralada c/ Passas	Tomate com azeitona	Rabanete com cebola roxa	
Salada 3	Cenoura cozida	Chuchu cozido	Beterraba cozida	Abobrinha cozida	Batata doce	
Salada 4	Mix de Repolho com Abacaxi	Mista de grãos	Pepino ao Vinagrete	Chuchu, milho e pimentão vermelho	Caponata de berinjela	
Sobremesa	Laranja	Maça	Mexerica	Banana	Melao	

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025	13/09/2025
Prato principal	Espetinho de Frango na chapa	Linguiça Suína Frita	Bife bovino de panela	Sobrecoxa de Frango ao Sugo	Isca de pernil acebolado	
Vegetariana	Escondidinho de lentilha	Ovos mexidos c/ cheiro verde	Bolinho de Espinafre	Faláfel	Quibe de Abóbora	
Vegana	Feijão branco ao sugo	Charuto de repolho	Feijão roxo ao molho roti	Soja em grãos ao sugo	Feijão Fradinho Xadrez	
Guarnição	Salpicão de legumes	Angu com quiabo	Mandioca Sautê	Repolho oriental	Virado de almeirão	
Arroz	Arroz com brócolis	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão Mexicano	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface americana c/ manga	Almeirão	Alface Crespa	Alface lisa	Mix de alfaces	
Salada 2	Tomate c/ Manjericão fresco	Pepino c/ milho	Cenoura ralada com cebola roxa	Abobrinha Ralada c/ passas	Tomate	
Salada 3	Homus	Chuchu cozido	Beterraba cozida	Berinjela cozida	Cenoura cozida	
Salada 4	Batata bolinha temperada	Caponata de Abobrinha	Rúcula, manga e pimentão vermelho	Feijão branco ao vinagrete	Mista de grãos	
Sobremesa	Bolinho de chocolate	Maça	Melão	Laranja	Banana	

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025	20/09/2025
Prato principal	Strogonoff de Frango	Isca de pernil ao molho barbecue	Sobrecoxa de Frango FRITA	Frango xadrez	Peixe empanado com fubá Frito	
Vegetariana	Feijão roxo acebolado	Charuto de proteína de soja	Ovos cozidos ao sugo	Bolinho de feijão fradinho c/ azeite de dendê	Hamburguer de feijão branco	
Vegana	Strogonoff de Grão-de-Bico	Soja em grãos ao molho barbecue	Grão de bico com brócolis e tomate	Soja em grãos ao molho shoyu	Cuscuz marroquino	
Guarnição	Batata Palha	Couve ao alho refogada	Abobrinha ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	Purê de Batata Inglesa	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com alho	
Feijão	Feijão carioca	Feijão tropeiro	Feijão carioca	Feijão Preto	Feijão carioca	
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Mix de folhas	Acelga	Alface roxa	
Salada 2	Abobrinha Ralada com cebola roxa	Beterraba ralada c/ Laranja	Cenoura ralada com ervilha	Tomate c/ Manjericão	Pepino agridoce	
Salada 3	Berinjela cozida	Moranga cozida	Beterraba cozida	Abobrinha cozida	Chuchu cozido	
Salada 4	Vagem cozida c/ milho e pimentões coloridos	Vinagrete	Salada Picante	Mix de repolho com cenoura	Tabule de frutas	
Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025	27/09/2025
Prato principal	Carne moída ao sugo	Iscas de boi acebolada	Bife de pernil na chapa	Steak de Frango Frito	Bife a Rolê	
Vegetariana	Bolinho de arroz com vagem	Ovos mexidos c/ cheiro verde	Bolinho de mandioca recheado com proteina de soja	Cuscuz marroquino	Ratatouille com Proteina de Soja	
Vegana	Proteína de soja ao sugo	Feijão roxo ao sugo com cenoura	Lentilha acebolada	Feijão branco com pimentão vermelho e brócolis	Grão de Bico ao molho shoyu	
Guarnição	Macarrão primavera	Batata Doce Sautê	Cenoura vick	Quibebe de moranga	Chuchu com quiabo acebolado	
Arroz	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz Branco com ervilha	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto com bacon	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface Crespa	Acelga	Mix de folhas	Alface lisa	Alface roxa	
Salada 2	Tomate com manjericão	Beterraba ralada com manga	Abobrinha Ralada com ervilha	Pepino com azeitonas	Tomate com oregano	
Salada 3	Abobrinha cozida	Chuchu cozido	Berinjela cozida	Beterraba cozida	Batata doce	
Salada 4	Cenoura cozida com couve flor e ervlha	Vagem cozida c/ milho e pimentões coloridos	Couve, tomate, azeitonas e cebola roxa	Salada crocante	Alface americana, rúcula, manga	
Sobremesa	Laranja	Maça	Banana	Mexerica	Melão	

SEMANA 5	SEGUNDA 29/09/2025	TERÇA 30/09/2025				
Prato principal	Cubos de frango ao molho de espinafre	Cubos de pernil ao molho barbecue				
Vegetariana	Soja em grãos ao molho de espinafre	Hamburguer de feijão preto				
Vegana	Lentilha acebolada	Feijão fradinho ao molho barbecue				
Guarnição	Farofa de Cenoura	Couve refogada				
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco				
Feijão	Feijão Preto	Tutu de feijão				
Salada 1	Mix de folhas	Alface lisa				
Salada 2	Tomate c/ azeitonas	Pepino em rodelas finas c/ passas				
Salada 3	Berinjela cozida	Cenoura Cozida				
Salada 4	Duo de grãos c/legumes	Batata bolinha				
Sobremesa	Maça	Banana				