

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus CEFET I

OUTUBRO.2025

SEMANA 1	SEGUNDA 29/09/2025	TERÇA 30/09/2025	QUARTA 01/10/2025	QUINTA 02/10/2025	SEXTA 03/10/2025	SÁBADO 04/10/2025
Prato principal			Bife de frango a parmegiana	Quibe frito	Cubos de boi ao sugo	
Vegetariana			Escondidinho de proteína de soja	Quibe de Abóbora	Omelete de legumes	
Vegana			Grão de bico ao sugo	Soja em grãos Acebolada	Proteína de soja ao molho madeira	
Guarnição			Maionese de legumes	Macarrão penne ao Molho Pesto	Moranga Cozida c/ aneis cebola roxa	
Arroz			Arroz Branco c/ lentilha	Arroz Branco	Arroz branco	
Feijão			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1			Alface crespa	Acelga	Alface crespa	
Salada 2			Beterraba ralada com laranja	Rabanete c/ milho	Tomate com oregano	
Salada 3			Chuchu cozido	Homus	Beterraba cozida	
Salada 4			Caponata de berinjela	Salada Tropical	Salada de rúcula, manga e cebola roxa	
Sobremesa			Melão	Mamão	Laranja	

SEMANA 2	SEGUNDA 06/10/2025	TERÇA 07/10/2025	QUARTA 08/10/2025	QUINTA 09/10/2025	SEXTA 10/10/2025	SÁBADO 11/10/2025
Prato principal	Strogonoff de Frango	Bife de Perna acebolado	Linguiça de frango acebolada	Cubos de boi de panela	Medalhão de Frango	
Vegetariana	Strogonoff de Grão de Bico	Charuto de repolho com proteína de soja	Bolinho de feijão fradinho ao vinagrete c/ azeite de dendê	Ovos fritos	Quibe de Abóbora	
Vegana	Trigulho com Proteína de Soja ao vinagrete	Feijão fradinho xadrez	Soja em grãos ao sugo	Cuscuz marroquino com grão de bico, brócolis e pimentões coloridos	Lentilha Caramelizada	
Guarnição	Batata Palha	Farofa de ovos	Angu com quiabo	Mandioca sauté	Batata inglesa Rústica c/ orégano	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco c/ alho	Arroz Branco	
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Preto com Bacon	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface Lisa	Alface crespa	Mix de folhas	Couve	Alface americana c/ manga	
Salada 2	Tomate com azeitonas	Beterraba Ralada c/ Abacaxi	Pepino c/ cebola roxa	Cenoura ralada com abacaxi	Tomate com manjerição fresco	
Salada 3	Abobrinha cozida	Chuchu cozido	Berinjela cozida	Beterraba cozida	Homus	
Salada 4	Agrião com Rabanete e abacaxi	Mix de grãos	Seleta de legumes	Caponata de abobrinha	Couve flor, brócolis e milho	
Sobremesa	Laranja	Melão	Mamão	Banana	Melancia	

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SEMANA 3	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025	18/10/2025
Prato principal	Almôndegas Bovinas	Iscas de pernil ao molho shoyu	Bife Bovino de Panela	Sobrecoxa de Frango ao sugo	Cubos de Frango Acebolado	
Vegetariana	Almondegas de Proteína de Soja ao Sugo	Hamburguer de lentilha	Hamburguer de feijão roxo	Ovos Mexidos	Cuscuz marroquino com ovos, brócolis e pimentões coloridos	
Vegana	Grão de bico acebolado	Soja em grãos ao molho Shoyu	Lentilha ao Sugo	Grão de bico com Milho	Proteína de Soja Acebolada	
Guarnição	Macarrão Espagete ao Sugo	Couve refogada	Quibebe de Moranga	Maionese de legumes	Repolho Oriental	
Arroz	Arroz branco	Arroz Branco	Arroz branco	Arroz Branco	Arroz Branco c/ Lentilha	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão tropeiro	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Preto	
Salada 1	Alface crespa	Alface roxa	Almeirão	Acelga	Mix de folhas	
Salada 2	Pepino com azeitona	Beterraba ralada c/ manga	Cenoura ralada c/ Ervilha	Tomate c/ manjerição	Rabanete com milho	
Salada 3	Cenoura cozida c/ cheiro verde	Moranga cozida c/ cebola roxa	Beterraba Cozida c/ orégano	Berinjela cozida c/ azeitonas verdes	Abobrinha cozida c/ orégano	
Salada 4	Caponata de Berinjela	Vinagrete	Couve com tomate, cebola e azeitonas	Salada de Repolho branco com beterraba	Tabule	
Sobremesa	Melão	Laranja	Mamão	Banana	Maça	

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SEMANA 4	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	25/10/2025
Prato principal	Carne moída ao sugo	Cubos de pernil ao molho madeira	Iscas de Frango Aceboladas	Bife de frango ao molho pizzaiolo	Cubos bovino na panela	
Vegetariana	Omelete com legumes	Bolinho de Espinafre	Faláfel	Grão de Bico ao molho pizzaiolo	Escondidinho de lentilha	
Vegana	Feijão Fradinho ao Sugo	Charuto de repolho com proteína de soja ao sugo	Lentilha ao molho madeira	Feijão fradinho com brócolis	Bolinho de Arroz c/ espinafre	
Guarnição	Polenta cremosa	Cenoura vick	Creme de Espinafre	Purê de Batata Inglesa	Macarrão Parafuso ao alho e óleo	
Arroz	Arroz branco	Arroz branco c/ milho	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão	Feijão Preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Carioca c/ bacon	Feijão carioca	
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Mix de folhas	Alface crespa	Almeirão	
Salada 2	Tomate em rodela c/ orégano	Beterraba ralada c/ laranja	Cenoura ralada c/ passas	Tomate c/ manjerição	Beterraba ralada c/ manga	
Salada 3	Berinjela cozida	Batata doce Cozida	Chuchu cozido c/ orégano	Beterraba cozida c/ abacaxi	Vagem c/ milho	
Salada 4	Caponata de abobrinha	Salada de Acelga	Vinagrete	Salada	Tabule de frutas	
Sobremesa	Melao	Banana	Melancia	Melão	Laranja	

SEMANA 5	SEGUNDA 28/10/2025	TERÇA 29/10/2025	QUARTA 30/10/2025	QUINTA 31/10/2025	SEXTA 01/11/2025	SÁBADO 02/11/2025
Prato principal	RECESSO	Fricassé de Frango	Kibe Frito	Bife de Pernil Acebolado	Bife de boi com cenoura e calabresa	
Vegetariana		Fricassé de Grão de Bico	Hamburguer de Feijão Frito	Ovos Mexidos	Bolinho de legumes	
Vegana		Trigulho com Proteína de Soja ao vinagrete	Cuscuz marroquino c/ grão de bico	Lentilha Acebolada	Grão de bico ao Sugo	
Guarnição		Guarnição Francesa	Creme de milho	Virado de Chuchu	Batata Inglesa sauté	
Arroz		Arroz Branco	Arroz com passas	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Mexicano	Feijão Carioca	
Salada 1		Almeirão	Alface roxa	Acelga	Mix de folhas	
Salada 2		Pepino com cebola roxa	Cenoura ralada c/ ervilha	Rabanete ralado com Orégano	Tomate com cebola roxa	
Salada 3		Berinjela cozida	Homus de Grão de Bico	Batata bolinha temperada c/ pimentões coloridos	Chuchu cozido	
Salada 4		Salada Tropical	Tabule ao Vinagrete	Mix de grãos	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho	
Sobremesa		Laranja	Maça	Banana	Melão	

