**CARDÁPIO DO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2016 RU UFSC.**

 **RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****14/03** | **BIFE À PORTUGUESA****FAROFA****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **RÚCULA / CENOURA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****15/03** | **ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS****BATATA COM ALECRIM****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **COUVE-MANTEIGA/ BETERRABA** **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****16/03** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **MIX DE FOLHAS VERDES COM MORANGOS/ PEPINO****BANANA** |
| **QUINTA-FEIRA****17/03** | **FRANGO GRELHADO****EMPANADO RECHEADO (JANTA)****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **ACELGA/ CENOURA****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****18/03** | **FILÉ MIGNON SUÍNO ACEBOLADO****LEGUMES COZIDOS III****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **TOMATE / ALFACE** **LARANJA** |
| **SÁBADO****19/03** | **CARNE MOÍDA****FAROFA****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **REPOLHO/ BETERRABA****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****20/03** | **RISOTO DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO / FEIJÃO** **CHUCHU****MAÇÃ** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****21/03** | **BIFE ACEBOLADO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****ACELGA/ TOMATE****MELÃO** |
| **TERÇA-FEIRA****22/03** | **FRANGO À PORTUGUESA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ALFACE / CENOURA** **BANANA (molho de ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA****23/03** | **ESTROGONOFE DE CARNE****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****RÚCULA/ BETERRABA****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****24/03** | **CARNE MOÍDA****AIPIM ORGÂNICO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALADA DE ALFACE COLORIDA/ PEPINO****SALADA DE FRUTAS** |
| **SEXTA-FEIRA****25/03** | **OMELETE COM TOMATE, CEBOLA E MILHO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE MANTEIGA/ BETERRABA****MAÇÃ** |
| **SÁBADO****26/03** | **CARNE DE PANELA****MACARRÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA/ ALFACE****BANANA** |
| **DOMINGO****27/03** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA DOCE** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BRÓCOLIS****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****28/03** | **FRANGO AO MOLHO VERMELHO****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA/ AGRIÃO****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****29/03** | **ISCAS DE CARNE À PORTUGUESA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES COM ABACAXI/ RABANETE** **BANANA (molho de ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA****30/03** | **BOLINHO DE PEIXE****LEGUMES REFOGADOS I (repolho, cenoura, cebola)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CHICÓRIA/ TOMATE****KIWI** |
| **QUINTA-FEIRA****31/03** | **BISTECA SUÍNA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****ACELGA/ PEPINO****MAÇÃ** |
| **SEXTA-FEIRA****01/04** | **QUIBE****LEGUMES REFOGADOS II (couve-folha, cenoura, cebola)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****ALFACE/ TOMATE****LARANJA**  |
| **SÁBADO****02/04** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BATATA COZIDA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO/ BETERRABA****MORANGO** |
| **DOMINGO****03/04** | **FEIJOADA COM CARNE E VEGETARIANA****COUVE À MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****04/04** | **ALMOÇO: ISCAS DE CARNE/JANTA: ISCAS DE CARNE A PORTUGUESA****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****SALADA COLORIDA COM PALMITO/ PEPINO****BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA****05/04** | **BOLINHO DE PEIXE****CHUCHU ORG. COM CENOURA COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE COM GRÃO DE BICO/ ACELGA** **SALADA DE FRUTAS** |
| **QUARTA-FEIRA****06/04** | **ALMOÇO: FRANGO/** **JANTA: MIGNON SUÍNO ACEBOLADO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****REPOLHO COM ABACAXI/ BETERRABA****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****07/04** | **ALMOÇO: QUIBE/****JANTA: BIFE AO MOLHO VERMELHO****BERINGELA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE/ RÚCULA****MAMÃO** |
| **SEXTA-FEIRA****08/04** | **PEITO DE FRANGO ACEBOLADO****BATATA COM VAGEM COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****TOMATE COM ORÉGANO/ ESPINAFRE****MAÇÃ** |
| **SÁBADO****09/04** | **CARNE ASSADA DE PANELA****AIPIM ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA/ TOMATE****ABACAXI** |
| **DOMINGO****10/04** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****11/04** | **BIFE ACEBOLADO****JARDINEIRA DE LEGUMES I (vagem, cenoura, batata)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ACELGA/ PEPINO****MORANGO** |
| **TERÇA-FEIRA****12/04** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BETERRABA/ RÚCULA COM MORANGOS** **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****13/04** | **A: SOBRECOXA J: FRANGO ACEBOLADO (da casa)****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****CENOURA/ SALADA DE ALFACE COLORIDA (alface, pepino, tomate)****MAÇÃ** |
| **QUINTA-FEIRA****14/04** | **PEITO DE FRANGO ORGÂNICO AO MOLHO VERMELHO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE COM GRÃO-DE-BICO/ CHICÓRIA****ABACAXI** |
| **SEXTA-FEIRA****15/04** | **QUIBE****LEGUMES REFOGADOS I (repolho, cebola, cenoura)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALADA COLORIDA COM AZEITONAS (alface, tomate, cebola, azeitonas)/ BETERRABA****BANANA** |
| **SÁBADO****16/04** | **COXA E SOBRECOXA ORGÂNICA****CHUCHU ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/RÚCULA****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****17/04** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA****AIPIM ORGÂNICO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FLOR****MAÇÃ** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****18/04** | **BOLINHO DE PEIXE****BERINJELA, TOMATE, PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS /LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES COM MORANGOS/ CENOURA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****19/04** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA****JARDINEIRA DE LEGUMES II (CHUCHU ORG.)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****TOMATE/ ACELGA** **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****20/04** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE/ PEPINO****MELÃO** |
| **QUINTA-FEIRA****21/04** | **FILÉ MIGNON SUÍNO COM LINGUIÇA AO MOLHO VERMELHO****AIPIM ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****TOMATE/ CHICÓRIA****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****22/04** | **COXA E SOBRECOXA ORG. COM ERVAS[****POLENTA AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****REPOLHO/ BETERRABA****SALADA DE FRUTAS** |
| **SÁBADO****23/04** | **QUIBE****MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO/ CENOURA****MORANGO** |
| **DOMINGO****24/04** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BATATA INGLESA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****25/04** | **ISCAS DE CARNE****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****SALADA COLORIDA COM PALMITO/ PEPINO****BANANA** |
| **TERÇA-FEIRA****26/04** | **BOLINHO DE PEIXE****CHUCHU ORG. COM CENOURA COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE COM GRÃO DE BICO/ ACELGA** **SALADA DE FRUTAS** |
| **QUARTA-FEIRA****27/04** | **BIFE ACEBOLADO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****REPOLHO COM ABACAXI/ BETERRABA****LARANJA** |
| **QUINTA-FEIRA****28/04** | **QUIBE****BERINGELA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE/ RÚCULA****MAMÃO** |
| **SEXTA-FEIRA****29/04** | **PEITO DE FRANGO ACEBOLADO****BATATA COM VAGEM COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO/ LENTILHA****TOMATE COM ORÉGANO/ ESPINAFRE****MAÇÃ** |
| **SÁBADO****30/04** | **CARNE ASSADA DE PANELA****AIPIM ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA/ TOMATE****ABACAXI** |
| **DOMINGO****01/05** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****02/05** | **BIFE ACEBOLADO****JARDINEIRA DE LEGUMES I (vagem, cenoura, batata)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****ACELGA/ PEPINO****ABACAXI** |
| **TERÇA-FEIRA****03/05** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BETERRABA/ RÚCULA**  **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****04/05** | **ALMOÇO: SOBRECOXA****JANTAR: ALGUMA RESERVA SOBRANDO****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****CENOURA/ TABULE****MAÇÃ** |
| **QUINTA-FEIRA****05/05** | **PEITO DE FRANGO ORGÂNICO AO MOLHO VERMELHO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE / CHICÓRIA** |
| **SEXTA-FEIRA****06/05** | **ALMONDEGAS****LEGUMES REFOGADOS I (repolho, cebola, cenoura)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALADA COLORIDA COM AZEITONAS (alface, tomate, cebola, azeitonas)/ BETERRABA****BANANA** |
| **SÁBADO****07/05** | **COXA E SOBRECOXA ORGÂNICA****CHUCHU ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/RÚCULA****SALADA DE FRUTAS** |
| **DOMINGO****08/05** | **OMELETE DE ESPINAFRE COM CENOURA****AIPIM ORGÂNICO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE FLOR****MAÇÃ** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****09/05** | **BOLINHO DE PEIXE****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES COM MORANGOS/ CENOURA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****10/05** | **FILÉ MIGNON SUÍNO À PORTUGUESA****JARDINEIRA DE LEGUMES II (CHUCHU ORG.)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE/ ACELGA** **MAÇÃ** |
| **QUARTA-FEIRA****11/05** | **ISCAS DE CARNE ACEBOLADA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE/ PEPINO****MELÃO** |
| **QUINTA-FEIRA****12/05** | **SASSAMI DE FRANGO EMPANADO****BERINJELA, TOMATE, PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE/ CHICÓRIA****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****13/05** | **BIFE AO MOLHO VERMELHO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****REPOLHO/ BETERRABA****SALADA DE FRUTAS** |
| **SÁBADO****14/05** | **CARNE MOÍDA****MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****AGRIÃO/ CENOURA****MORANGO** |
| **DOMINGO****15/05** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BATATA INGLESA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****BANANA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****16/05** | **SOBRECOXA****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS /LENTILHA****ALFACE / BETERRABA****POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****17/05** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA/CENOURA** **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****18/05** | **FILÉ MIGNON SUÍNO****BATATA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****TOMATE COM GRÃO-DE-BICO/ REPOLHO****KIWI** |
| **QUINTA-FEIRA****19/05** | **QUIBE****LEGUMES REFOGADOS III****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****PEPINO/ RÚCULA COM MORANGOS****IOGURTE** |
| **SEXTA-FEIRA****20/05** | **FRANGO ORGÂNICO ACEBOLADO****CHUCHU E CENOURA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****RABANETE/ SALADA COLORIDA COM PALMITO****BANANA** |
| **SÁBADO****21/05** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BRÓCOLIS COZIDO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****BETERRABA/ REPOLHO****MAMÃO** |
| **DOMINGO****22/05** | **BOLINHO DE PEIXE****MACARRÃO AO MOLHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****23/05** | **BIFE ACEBOLADO****CENOURA E CHUCHU****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****TOMATE/ RÚCULA****ABACAXI** |
| **TERÇA-FEIRA****24/05** | **SASSAMI EMPANADO****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ALFACE/ BETERRABA** **BANANA** |
| **QUARTA-FEIRA****25/05** | **FRANGO À PORTUGUESA****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****COUVE-FOLHA/ SALPICÃO SEM MAIONESE****IOGURTE (molho de ervas)** |
| **QUINTA-FEIRA****26/05** | **CARNE ENSOPADA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****ACELGA/ CENOURA****LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA****27/05** | **CARNE MOÍDA** **POLENTA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****CHICÓRIA/ TOMATE****MELÃO** |
| **SÁBADO****28/05** | **ESTROGONOFE DE CARNE****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/ AGRIÃO****BANANA** |
| **DOMINGO****29/05** | **FRANGO ORG. AO MOLHO VERMELHO****MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU COZIDO****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****30/05** | **ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS****JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA****ACELGA/ PEPINO****POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****31/05** | **FILÉ MIGNON SUÍNO****BRÓCOLIS E COUVE-FLOR****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO COM ABACAXI/ BETERRABA** **IOGURTE** |
| **QUARTA-FEIRA****01/06** | **FRANGO À PORTUGUESA****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS /LENTILHA****RÚCULA/ SALPICÃO SEM MAIONESE****MAÇÃ**  |
| **QUINTA-FEIRA****02/06** | **QUIBE****RATATOILE (abobrinha, berinjela, tomate, cebola)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****ALFACE COM MORANGOS/ TOMATE****KIWI (molho de ervas)** |
| **SEXTA-FEIRA****03/06** | **PEIXE EM POSTA****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ LENTILHA****COUVE-FOLHA ORG./ BETERRABA****BANANA** |
| **SÁBADO****04/06** | **CARNE ASSADA DE PANELA****AIPIM ORG.****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA/ BETERRABA****MORANGO** |
| **DOMINGO****05/06** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BATATA COM ERVAS** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CHUCHU COZIDO****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****06/06** | **ISCAS DE FRANGO À PORTUGUESA****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****MIX DE FOLHAS VERDES/ TOMATE COM ORÉGANO****MAMÃO / IOGURTE** |
| **TERÇA-FEIRA****07/06** | **BIFE ACEBOLADO****LEGUMES COZIDOS III (ALMOÇO) / CREME DE MILHO (JANTA)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****COUVE-FOLHA/ RABANETE** **POKAN** |
| **QUARTA-FEIRA****08/06** | **COXA E SOBRECOXA ORGÂNICA****FAROFA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /ERVILHA****SALADA COLORIDA COM AZEITONAS/ PEPINO****BANANA Molho de ervas**  |
| **QUINTA-FEIRA****09/06** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA****BATATA PALHA (ALMOÇO) / POLENTA (JANTA)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****CENOURA/ ACELGA****MELÃO** |
| **SEXTA-FEIRA****10/06** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO****JARDINEIRA DE LEGUMES IV****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****AGRIÃO/ BETERRABA****MAÇÃ** |
| **SÁBADO****11/06** | **OMELETE COM MILHO, TOMATE E CEBOLA****MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE/ PEPINO****MAMÃO** |
| **DOMINGO****12/06** | **FEIJOADA****COUVE-MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****BRÓCOLIS****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****13/06** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO****JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****ACELGA / BETERRABA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****14/06** | **ISCAS DE CARNE** **BATATA INGLESA COM ALECRIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****CENOURA COM RABANETE / ALFACE ORG. COM CHAMPGNON**  **BANANA**  |
| **QUARTA-FEIRA****15/06** | **FILÉ MIGNON SUÍNO** **BRÓCOLIS E COUVE-FLOR COZIDOS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****REPOLHO COM ABACAXI/ TOMATE****MORANGO**  |
| **QUINTA-FEIRA****16/06** | **COXA E SOBRECOXA ORGÂNICA COM ERVAS****FAROFA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****CENOURA / RÚCULA****IOGURTE** |
| **SEXTA-FEIRA****17/06** | **PEIXE EM POSTA****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA (não foi pedido)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****CHICÓRIA/ PEPINO****LARANJA** |
| **SÁBADO****18/06** | **ESTROGONOFE DE FRANGO****BATATA PALHA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****CHICÓRIA / RABANETE****KIWI** |
| **DOMINGO****19/06** | **CARRETEIRO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****COUVE-FLOR****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****20/06** | **SASSAMI EMPANADO (ALMOÇO)/****ESTROGONOFE DE FRANGO (JANTAR)****BATATA INGLESA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****REPOLHO COM CENOURA / ALFACE COM MORANGOS****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****21/06** | **BIFE ACEBOLADO****BATATA DOCE ORGÂNICA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****ACELGA / BETERRABA** **BANANA**  |
| **QUARTA-FEIRA****22/06** | **SOBRECOXA ASSADA****FAROFA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****CENOURA / RÚCULA****POKAN**  |
| **QUINTA-FEIRA****23/06** | **ISCAS DE CARNE COM LINGUIÇA****BATATA PALHA (ALMOÇO) / POLENTA (JANTAR)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****SALADA COLORIDACOM AZEITONAS / PEPINO****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****24/06** | **ALMÔNDEGA****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO CARIOCA/ LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE / ALFACE ORGÂNICA****LARANJA** |
| **SÁBADO****25/06** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****BATATA INGLESA COM ALECRIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA / TOMATE****BANANA** |
| **DOMINGO****26/06** | **CARRETEIRO****MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****27/06** | **BISTECA****BATATA E VAGEM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA/ AGRIÃO****MAÇÃ** |
| **TERÇA-FEIRA****28/06** | **FILÉ DE PEIXE EMPANADO****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO/ ALFACE, TOMATE E ORÉGANO** **LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****29/06** | **PEITO DE FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA (FORNO)****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****BETERRABA/ CHOCÓRIA****BANANA**  |
| **QUINTA-FEIRA****30/06** | **QUIBE****LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****ACELGA/ TOMATE****LARANJA** |
| **SEXTA-FEIRA****01/07** | **COXA E SOBRECOXA ORGÂNICA****FAROFA COLORIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****RÚCULA/ SALPICÃO SEM MAIONESE****POKAN Molho de ervas** |
| **SÁBADO****02/07** | **CARNE ASSADA DE PANELA****AIPIM** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****ESPINAFRE/ TOMATE****BANANA** |
| **DOMINGO****03/07** | **RISOTO (SASSAMI CONGELADO)****POLENTA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****VAGEM****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****04/07** | **ISCAS DE CARNE****ABÓBORA COZIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****TOMATE / MIX DE FOLHAS VERDES****POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****05/07** | **ISCAS DE FRANGO** **JARDINEIRA DE LEGUMES I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA / LENTILHA****CHICÓRIA / PEPINO** **BANANA (Molho de ervas)** |
| **QUARTA-FEIRA****06/07** | **QUIBE****ABOBRINHA, CEBOLA E PIMENTÃO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****ALFACE / SALADA MISTA COM REPOLHO****LARANJA**  |
| **QUINTA-FEIRA****07/07** | **SOBRECOXA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE / AGRIÃO****BANANA** |
| **SEXTA-FEIRA****08/07** | **BISTECA SUÍNA****BATATA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO/ ERVILHA****BETERRABA / RÚCULA****LARANJA** |
| **SÁBADO****09/07** | **CARNE ASSADA DE PANELA****POLENTA SIMPLES****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****ACELGA / CENOURA****BANANA** |
| **DOMINGO****10/07** | **PEIXE EMPANADO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****ABOBRINHA COZIDA****LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****11/07** | **ALMÔNDEGA BOVINA****LEGUMES REFOGADOS II****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO CARIOCA /LENTILHA****CHICÓRIA / BETERRABA****MAÇÃ ou LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****12/07** | **ISCAS DE CARNE AO MOLHO VERMELHO****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****SALPICÃO SEM MAIONESE / ACELGA** **POKAN**  |
| **QUARTA-FEIRA****13/07** | **SOBRECOXA****FAROFA COLORIDA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****PEPINO / ALFACE****LARANJA**  |
| **QUINTA-FEIRA****14/07** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA****FAROFA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA COM PALMITO / TOMATE COM GRÃO-DE-BICO****BANANA (Molho de ervas)** |
| **SEXTA-FEIRA****15/07** | **COXA E SOBRECOXA****ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****SALADA DE ALFACE COLORIDA / CENOURA****POKAN** |
| **SÁBADO****16/07** | **FILÉ DE PEIXE À PORTUGUESA****MACARRÃO COM MOLHO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO / LENTILHA****TOMATE / RÚCULA****LARANJA** |
| **DOMINGO****17/07** | **FEIJOADA****COUVE À MINEIRA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA COZIDA****POKAN** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****18/07** | **ISCAS DE CARNE Á PORTUGUESA****BATATA COM ERVAS****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / FEIJÃO E LENTILHA****CENOURA / ACELGA** **POKAN** |
| **TERÇA-FEIRA****19/07** | **SOBRECOXA** **LEGUMES REFOGADOS I****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / FEIJÃO E LENTILHA****SALADA DE ALFACE COLORIDA / RABANETE****LARANJA** |
| **QUARTA-FEIRA****20/07** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA** **ABÓBORA COZIDA** **ARROZ BRANCO E INTEGRAL / FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****SALADA DE GRÃO-DE-BICO / CHICÓRIA** **BANANA**  |
| **QUINTA-FEIRA****21/07** | **QUIBE****AIPIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM VEGETAIS / LENTILHA****RÚCULA E BETERRABA** **POKAN** |
| **SEXTA-FEIRA****22/07** | **PEIXE EM POSTA** **BERINJELA, TOMATE E CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL / FEIJÃO E LENTILHA****REPOLHO / CENOURA****LARANJA**  |
| **SÁBADO****23/07** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA****REPOLHO REFOGADO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/ FEIJÃO COM REPOLHO / LENTILHA****ALFACE / CENOURA****POKAN** |
| **DOMINGO****24/07** | **CARRETEIRO****BERINJELA COM CEBOLA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO COM REPOLHO / LENTILHA****CENOURA / REPOLHO** **LARANJA** |

**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – PROGRAMAÇÃO DO CARDÁPIO SEMANAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **CARDÁPIO PROGRAMADO** |
| **SEGUNDA-FEIRA****25/07** | **QUIBE****MACARRÃO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO /LENTILHA****CENOURA / ACELGA****LARANJA** |
| **TERÇA-FEIRA****26/07** | **ESTROGONOFE DE CARNE****BATATA INGLESA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****RÚCULA / TOMATE****LARANJA**  |
| **QUARTA-FEIRA****27/07** | **SOBRECOXA****POLENTA****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / ERVILHA****BETERRABA / REPOLHO****LARANJA**  |
| **QUINTA-FEIRA****28/07** | **BISTECA SUÍNA COM ABACAXI****BATATA DOCE****ARROZ BRANCO E INTEGRAL /FEIJÃO / LENTILHA****CENOURA / COUVE FOLHA****LARANJA (Molho de ervas)** |
| **SEXTA-FEIRA****29/07** | **PICADINHO DE CARNE COM LINGUIÇA****AIPIM****ARROZ BRANCO E INTEGRAL/FEIJÃO COM VEGETAIS/ LENTILHA****CHICÓRIA / PEPINO****LARANJA** |
| **SÁBADO****30/07** | **DESINSETIZAÇÃO** |
| **DOMINGO****31/07** | **DESINSETIZAÇÃO** |