**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** |