



RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSC

ALMOÇO

JANTAR

Segunda-feira 16/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Kibe assado	CG/NCL	Tatu recheado	CG/NCL
Frango ensopado	CG/NCL	Peito frango	CG/NCL
Batata Sautê	NCG/NCL	Torta de Salsicha	CG/CL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água		Suco e água	

Terça-feira 17/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão Carioca, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Linguiça assada	CG/NCL	Almôndegas ao sugo	CG/NCL
Frango chop suey	CG/NCL	Bisteca Acebolada	CG/NCL
Couve refogada	NCG/NCL	Aipim	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água mineral		Suco e água mineral	

Quarta-feira 18/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Carne de Panela	CG/NCL	Costela	CG/NCL
Lombo Suíno assado		Delícia de Frango	CG/NCL
Moranga caramelada		Espaguete calabresa	
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água		Suco e água	

Quinta-feira 19/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Strogonoff bovino	CG/CL	Cubos a Primavera	
Costela suína	CG/NCL	Frango Assado	CG/NCL
Cenoura Sautê	NCG/NCL	Massa parafuso ao sugo	
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água		Suco e água	

Sexta-feira 20/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Bife de fígado	CG/NCL	Carne de panela	CG/NCL
Frango a primavera	CG/NCL	Frango crocante	CG/NCL
Purê de batatas		Nhoque	CG/CL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água		Suco e água	

Sábado 21/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Bisteca suína	CG/NCL	Peixe crocante	CG/NCL
Almôndegas ao molho	CG/NCL	Vaca atolada	CG/NCL
Moranga caramelada	NCG/NCL	Yakissoba	CG/NCL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
Suco e água		Suco e água	

Domingo 22/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL	Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL	Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Costela Bovina assada	CG/NCL	Carne assada ao molho de laranja	CG/NCL
Fricassê de frango	CG/NCL	Bife suíno grelhado	CG/NCL
Macarrão	CG/NCL	Batata Dorê	
Farofa	NCG/NCL	Farofa	
Saladas	NCG/NCL	Saladas	
Suco e água		Suco e água	

Cardápio 16 à 22 de maio
Nutricionista: Simone Picolott
Cardápio sujeito a alterações

CG = Contém Glúten NCG = não contém glúten
CL = Contém Lactose NCL = não contém lactose

Dica da semana

O molho de tomate é um ingrediente muito fácil de preparar e de se encontrar, além disso, é bem nutritivo. O tomate é uma fruta, o que explica seu sabor adocicado e ácido ao mesmo tempo, de longe uma das melhores fontes de licopeno, que é um poderoso antioxidante que combate os radicais livres, retardando o envelhecimento além de proteger contra o câncer, principalmente do câncer de próstata.