



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.