

Cardápio da semana 16/11 à 22/11/2015



CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
16/11 SEGUNDA-FEIRA			16/11 SEGUNDA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango xadrez	CG/NCL		Peixe milanesa	CG/NCL
Kibe frito	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Purê de batata	CG/CL		Creme de milho	CG/CL
Farofa de cenoura	NCG/NCL		Farofa de repolho	NCG/NCL
Saladas: abobrinha cozida	NCG/NCL		Saladas: tomate com cebola	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Mix de repolho	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Sobremesa: banana	NCG/NCL		Sobremesa: laranja	NCG/NCL
17/11 TERÇA-FEIRA			17/11 TERÇA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Bisteca suína molho barbecue	CG/NCL		Frango a pizzaiolo	CG/CL
Hamburguer com queijo	CG/CL		Stroganoff de carne	CG/CL
Quirera	CG/NCL		Batata palha	NCG/NCL
Farofa de batata palha	NCG/NCL		Farofa de milho	NCG/NCL
Saladas: acelga	NCG/NCL		Saladas: alface	NCG/NCL

Cenoura cozida	NCG/NCL		Rabanete	NCG/NCL
Alface lisa e roxa	NCG/NCL		Agrião	NCG/NCL
Sobremesa: pudim	CG/CL		Sobremesa: doce	*
18/11 QUARTA-FEIRA			18/11 QUARTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Contra filé ao molho mostarda	CG/NCL		Bife grelhado	CG/NCL
Frango grelhado	CG/NCL		Cubos suínos molho agridoce	CG/NCL
Penne ao pesto	CG/NCL		Couve flor molho branco	CG/CL
Farofa molhadinha	NCG/NCL		Farofa de cenoura	NCG/NCL
Saladas: tropical	NCG/NCL		Saladas: beterraba cozida	NCG/NCL
Escarola	NCG/NCL		Grão de bico	NCG/NCL
Chuchu cozido	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Sobremesa: laranja	NCG/NCL		Sobremesa: maçã	NCG/NCL
19/11 QUINTA-FEIRA			19/11 QUINTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Lombo suíno assado na cerveja com batatas	CG/NCL		Frango ao molho com pimentões	CG/NCL
Tirinha chinesa	CG/NCL		Torta madalena	CG/CL
Couve refogada com bacon	CG/NCL		Macarrão ao sugo	CG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas: repolho cozido	NCG/NCL		Saladas: mix de folhas	NCG/NCL
Tabule	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
alface	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
Sobremesa: arroz doce	CG/CL		Sobremesa: banana	NCG/NCL
20/11 SEXTA-FEIRA			20/11 SEXTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL

Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Bife parmesiana	CG/CL		Frango assado	CG/NCL
Peixe ao molho	CG/NCL		Posta recheada ao molho	CG/NCL
Batata dore	CG/NCL		Polenta com queijo	CG/CL
Farofa mineira	NCG/NCL		Farofa de milho com batata palha	NCG/NCL
Saladas: pepino com tomate	NCG/NCL		Saladas: abobrinha cozida	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Escarola com alface roxa	NCG/NCL
Beterraba cozida	NCG/NCL		Tomate	NCG/NCL
Sobremesa: maçã	NCG/NCL		Sobremesa: melancia	NCG/NCL
21/11 SABADO			21/11 SABADO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Panqueca de carne moída	CG/CL		Lasanha de frango	CG/CL
Frango caipira	CG/NCL		Tirinha mexicana	CG/NCL
Creme de queijos	CG/CL		Seleta de legumes	NCG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de calabresa	NCG/NCL
Saladas: brócolis com cenoura cozida	NCG/NCL		Saladas: tropical	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Radite	NCG/NCL
Alface	NCG/NCL		Vagem com cenoura	CG/NCL
Sobremesa: sagu de uva	NCG/NCL		Sobremesa: pudim	CG/CL
22/11 DOMINGO			22/11 DOMINGO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Costela assada na maionese	CG/CL		Chuleta grelhada	CG/NCL
Tirinha suínas ao molho	CG/NCL		Lombo ao molho shoyo	CG/NCL
Macarrão a primavera	CG/NCL		Batata frita	CG/NCL
Farofa de bacon	NCG/NCL		Farofa cenoura com bacon	NCG/NCL

Saladas: maionese	CG/CL		Saladas: pepino	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Agrião	NCG/NCL
Tomate com cebola	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
Sobremesa: doce	*		Sobremesa: canjica	CG/CL

OBS.: SIGLAS para indicação de glúten e lactose

NCG: não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: não contém lactose

CL: contém lactose

*Doce do dia: *paçoca* contém glúten e não contém lactose

Doce de leite contém glúten e lactose

“Atenção: Cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por:

Camila Madeira– Nutricionista

