

## CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>21/03 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>21/03 SEGUNDA-FEIRA</b>	
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 frito	CG/NCL
Tirinhas acebolada	CG/NCL		Fraldão ao molho vermelho	CG/NCL
Polenta frita	NCG/NCL		Batata com ervas finas	NCG/NCL
Farofa molhadinha	NCG/NCL		Farofa repolho	NCG/NCL
Saladas: acelga	NCG/NCL		Saladas: tomate	NCG/NCL
Beterraba cozida	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Abobrinha cozida	NCG/NCL
Sobremesa: banana	NCG/NCL		Sobremesa: sugu de uva	CG/NCL
<b>22/03 TERÇA-FEIRA</b>			<b>22/03 TERÇA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Linguiça assada	CG/NCL		Frango assado	CG/NCL
Bife de panela	CG/NCL		Escondidinho de carne	CG/CL
Macarrão alho e óleo	CG/NCL		Jardineira de legumes	CG/NCL
Farofa de cenoura crocante	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas: escarola	NCG/NCL		Saladas: cenoura coz	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Repolho com cenoura e milho	NCG/NCL		Pimentão com cebola	NCG/NCL
Sobremesa: doce	*		Sobremesa: laranja	NCG/NCL
<b>23/03 QUARTA-FEIRA</b>			<b>23/03 QUARTA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Tirinha suína	CG/NCL		Vaca atolada	CG/NCL
Chuleta ao molho	CG/NCL		Frango grelhado	CG/NCL
Acelga refogada	CG/NCL		Couve refogada	CG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de milho com batata palha	NCG/NCL
Saladas: abobrinha cozida	NCG/NCL		Saladas: repolho coz	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		Beterraba ralada	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Alface lisa	NCG/NCL
Sobremesa: maçã	NCG/NCL		Sobremesa: pudim	CG/CL
<b>24/03 QUINTA-FEIRA</b>			<b>24/03 QUINTA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Posta recheada	CG/NCL		Abobrinha recheada	CG/NCL
Frango passarinho	CG/NCL		Lombo molho barbecue	CG/NCL
Yakissoba de legumes	NCG/NCL		Vagem italiana	CG/NCL
Farofa á mineira	NCG/NCL		Farofa de banana com bacon	NCG/NCL
Saladas: chuchu cozido	NCG/NCL		Saladas: tomate	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Almeirão	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Grão de bico	NCG/NCL
Sobremesa: canjica	NCG/NCL		Sobremesa: maçã	NCG/NCL

<b>25/03 SEXTA-FEIRA</b>			<b>25/03 SEXTA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Bife acebolado</b>	CG/NCL		<b>Carne de panela</b>	CG/NCL
<b>Frango ao molho</b>	CG/NCL		<b>Bisteca grelhada</b>	CG/NCL
Batata frita	CG/CL		Macarrão calabresa	CG/NCL
<b>Farofa</b> de milho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de cenoura	NCG/NCL
<b>Saladas:</b> alface lisa	NCG/NCL		<b>Saladas:</b> acelga	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Macarroneze	CG/CL
Mix de repolho	NCG/NCL		Tomate com cebola	NCG/NCL
<b>Sobremesa:</b> banana	NCG/NCL		<b>Sobremesa:</b> salada de frutas	NCG/NCL
<b>26/03 SABADO</b>			<b>26/03 SABADO</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parabolizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Carne assada com batatas</b>	CG/NCL		<b>Torta Madalena</b>	CG/CL
<b>Tirinhas suína acebolada</b>	CG/NCL		<b>Frango ao molho</b>	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Polenta cremosa	CG/NCL
<b>Farofa</b> de cenoura	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de pimentão	NCG/NCL
<b>Saladas:</b> alface roxa	NCG/NCL		<b>Saladas:</b> agrião	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Repolho cozido	NCG/NCL
Salada colorida	NCG/NCL		Beterraba com maionese	CG/NCL
<b>Sobremesa:</b> laranja	NCG/NCL		<b>Sobremesa:</b> maçã	NCG/NCL
<b>27/03 DOMINGO</b>			<b>27/03 DOMINGO</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Costela assada</b>	CG/NCL		<b>Lasanha bolonhesa</b>	CG/CL
<b>Frango grelhado</b>	CG/NCL		<b>Frango caipira</b>	CG/NCL
Seleta de legumes	NCG/NCL		Chuchu ao molho branco	CG/CL
<b>Farofa</b> repolho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> molhadinha	NCG/NCL
<b>Saladas:</b> maionese	CG/CL		<b>Saladas:</b> salpicão de frango	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Cenoura coz	NCG/NCL
<b>Sobremesa:</b> pudim	CG/CL		<b>Sobremesa:</b> doce	*

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

CRN 10-5308

