

Cardápio da semana 23/11 à 29/11/2015



CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>23/11 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>23/11 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
<b>Bife acebolado</b>	CG/NCL		<b>Omelete</b>	CG/NCL
<b>Cubos suino ao molho agri-doce</b>	CG/NCL		<b>Frango caipira</b>	CG/NCL
Quirera com calabresa	CG/NCL		Polenta frita	CG/NCL
<b>Farofa</b> couve	NCG/NCL		<b>Farofa</b> cenoura	NCG/NCL
<b>Saladas</b> tomate com cebola	NCG/NCL		<b>Saladas:</b> abrobrinha ralada com cenoura	NCG/NCL
Rúcula	NCG/NCL		Beterraba cozida	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		alface	NCG/NCL
<b>Sobremesa</b> laranja	NCG/NCL		<b>Sobremesa:</b> gelatina	NCG/NCL
<b>24/11 TERÇA-FEIRA</b>			<b>24/11 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
<b>Strogonoff de frango</b>	CG/NCL		<b>Peixe frito</b>	CG/NCL
<b>Chuleta acebolada</b>	CG/NCL		<b>Carne de panela com legumes</b>	CG/NCL
Batata palha	NCG/NCL		Purê de batata	NCG/NCL
<b>Farofa</b> de milho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de pimentão	NCG/NCL
<b>Saladas</b> alface lisa	NCG/NCL		<b>Saladas</b> tomate com pimentão	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Escarola	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Chuchu cozido	NCG/NCL
<b>Sobremesa:</b> canjica	CG/CL		<b>Sobremesa</b> maçã	NCG/NCL

<b>25/11 QUARTA-FEIRA</b>			<b>25/11 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
<b>Isca bovina acebolada</b>	CG/NCL		<b>Bife milanese</b>	CG/NCL
<b>Frango ensopado com batatas</b>	CG/NCL		<b>Lombo ao molho barbecue</b>	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Creme de cenoura	CG/CL
<b>Farofa</b> repolho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> batata palha	NCG/NCL
<b>Saladas beterraba cozida</b>	NCG/NCL		<b>Saladas tropical</b>	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Repolho cozido	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		agrião	NCG/NCL
<b>Sobremesa banana</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa doce</b>	*
<b>26/11 QUINTA-FEIRA</b>			<b>26/11 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
<b>Carne moída com legumes</b>	CG/NCL		<b>Frango assado na cerveja</b>	CG/NCL
<b>Tirinhas suína acebolada</b>	CG/NCL		<b>Posta ao molho mediterrâneo</b>	CG/NCL
Bolinho de espinafre	CG/CL		Chuchu ao molho branco	CG/NCL
<b>Farofa</b> colorida	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de couve	NCG/NCL
<b>Saladas acelga</b>	NCG/NCL		<b>Saladas cenoura cozida</b>	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		tabule	NCG/NCL
<b>Sobremesa gelatina</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa laranja</b>	NCG/NCL
<b>27/11 SEXTA-FEIRA</b>			<b>27/11 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>Peixe assado</b>	CG/NCL		<b>Lombo chapeado</b>	CG/NCL
<b>Escalope ao molho madeira</b>	CG/NCL		<b>Escondidinho de carne</b>	CG/CL
Batata saute	CG/NCL		Chuchu á primavera	CG/CL
<b>Farofa</b> molhadinha	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de milho com cenoura	NCG/NCL
<b>Saladas abobrinha cozida</b>	NCG/NCL		<b>Saladas beterraba cozida</b>	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Alface	NCG/NCL

beterraba ralada na maionese	CG/CL		Pepino com tomate	NCG/NCL
<b>Sobremesa maçã</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa banana</b>	NCG/NCL
<b>28/11 SABADO</b>			<b>29/11 SABADO</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
Costela assada	CG/NCL		Frango á caçador	CG/NCL
Frango xadrez	CG/NCL		Chuleta grelhada	CG/NCL
Macarrão ao molho branco	CG/CL		Banana milanesa	NCG/NCL
Farofa batata palha	NCG/NCL		Farofa calabresa	NCG/NCL
<b>Saladas tropical</b>	NCG/NCL		<b>Saladas mix de repolho</b>	NCG/NCL
Pepino	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
agrião	NCG/NCL		escorola	CG/NCL
<b>Sobremesa laranja</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa banana</b>	CG/CL
<b>29/11 DOMINGO</b>			<b>29/11 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
Frango assado com batatas	CG/NCL		Posta recheada	CG/NCL
Bife de panela	CG/NCL		Peixe ao molho	CG/NCL
Sofle de legumes	CG/CL		Aipim com bacon	CG/NCL
Farofa de repolho roxo	NCG/NCL		Farofa colorida	NCG/NCL
<b>Saladas salpicão de frango</b>	CG/CL		<b>Saladas acelga</b>	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL			NCG/NCL
<b>Sobremesa pudim</b>	CG/CL		<b>Sobremesa arroz doce</b>	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*

CRN 10-5308

