

Cardápio da semana 23/11 à 29/11/2015



CAMPUS CURITIBANOS

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

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

beterraba ralada na maionese	CG/CL		Pepino com tomate	NCG/NCL
Sobremesa maçã	NCG/NCL		Sobremesa banana	NCG/NCL
28/11 SABADO			29/11 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
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
Saladas tropical	NCG/NCL		Saladas mix de repolho	NCG/NCL
Pepino	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
agrião	NCG/NCL		escorola	CG/NCL
Sobremesa laranja	NCG/NCL		Sobremesa banana	CG/CL
29/11 DOMINGO			29/11 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
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
Saladas salpicão de frango	CG/CL		Saladas acelga	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL			NCG/NCL
Sobremesa pudim	CG/CL		Sobremesa arroz doce	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

