

## CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>28/03 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>28/03 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
Peixe milanesa	CG/NCL		Frango grelhado	CG/NCL
Tirinhas chinesa	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Batata com ervas finas	NCG/NCL		Canjiquinha de milho	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: doce	*		Sobremesa: banana	NCG/NCL
<b>29/03 TERÇA-FEIRA</b>			<b>29/03 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
Picadinho ao molho húngaro	CG/NCL		Posta recheada	CG/NCL
Pernil assado	CG/NCL		Stroganoffe de frango	CG/CL
Creme de queijos	CG/NCL		Batata palha	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: sagu de uva	CG/NCL		Sobremesa: laranja	NCG/NCL
<b>30/03 QUARTA-FEIRA</b>			<b>30/03 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
Frango á francesa	CG/NCL		Bisteca grelhada	CG/NCL
Kibe frito	CG/NCL		Escondidinho de carne	CG/CL
Abobrinha refogada	CG/NCL		Jardineira de legumes	NCG/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>31/03 QUINTA-FEIRA</b>			<b>31/03 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
Peixe a romana	CG/NCL		Frango a milanesa	CG/NCL
Cubos ao molho rotly	CG/NCL		Carne moída com legumes	CG/NCL
Macarrão ao sugo	CG/NCL		Macarrao carbonara	C/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	CG/CL		Sobremesa: laranja	NCG/NCL

<b>01/04 SEXTA-FEIRA</b>			<b>01/04 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
Carne de panela	CG/NCL		<b>Tirinhas molho shoyo</b>	CG/NCL
<b>Frango crocante</b>	CG/NCL		<b>Frango aassado</b>	CG/NCL
Couve flor molho branco	CG/CL		Purê de batata	CG/CL
<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		Macarronese	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>02/04 SABADO</b>			<b>02/04 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
<b>Lombo agridoce</b>	CG/NCL		<b>Escalope ao molho madeira</b>	CG/NCL
<b>Bife parmegiana</b>	CG/NCL		<b>Peixe assado</b>	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Repolho refogado com bacon	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>03/04 DOMINGO</b>			<b>03/04 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>Frango assado na cerveja</b>	CG/NCL		<b>Lasanha DE FRANGO</b>	CG/CL
<b>Tirinhas ao molho madeira</b>	CG/NCL		<b>Carne de panela</b>	CG/NCL
Seleta de legumes	NCG/NCL		Jardineira de legumes	NCG/NCL
<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

