



Cardápio da semana 30/11 à 13/12/2015

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>30/11 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>30/11 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
Carne de panela	CG/NCL		Cubos suínos ao molho barbecue	CG/NCL
Frango a passarinho	CG/NCL		Isca de frango acebolado	CG/NCL
Batata temperada	CG/NCL		Penne com brócolis ao molho branco	CG/CL
Farofa de cenoura	NCG/NCL		Farofa repolho roxo	NCG/NCL
Saladas abobrinha cozida	NCG/NCL		Saladas tomate	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
alface	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Sobremesa maçã	NCG/NCL		Sobremesa banana	NCG/NCL
<b>01/12 TERÇA-FEIRA</b>			<b>01/12 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
Bife grelhado	CG/NCL		Estrogonoffe de carne	CG/NCL
Frango molho rose	CG/CL		Peixe frito	CG/NCL
Chuchu refogado	NCG/NCL		Batata palha	NCG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas escarola	NCG/NCL		Saladas agrião	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
rabanete	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
Sobremesa pudim	CG/CL		Sobremesa pudim	NCG/NCL
<b>02/12 QUARTA-FEIRA</b>			<b>02/12 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
Bisteca suína grelhada	CG/NCL		Carne moída	CG/NCL
Picadinho molho húngaro	CG/NCL		Frango a parmegiana	CG/CL
Purê de batata	CG/CL		Seleta de legumes	NCG/NCL
Farofa de azeitonas	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas tropical	NCG/NCL		Saladas alface	NCG/NCL
Repolho cozido	NCG/NCL		Beterraba cozida	NCG/NCL
Chicória	NCG/NCL		Pepino	NCG/NCL
Sobremesa doce	*		Sobremesa laranja	NCG/NCL
<b>03/12 QUINTA-FEIRA</b>			<b>03/12 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
Frango pizzaio	CG/CL		Carne bovina ao molho escuro	CG/NCL

<b>Lingüiça assada</b>	CG/NCL		<b>Steak de frango</b>	CG/NCL
Macarrão ao sugo	CG/NCL		Polenta cremosa	CG/NCL
<b>Farofa</b> de vagem	NCG/NCL		<b>Farofa</b> batata palha	NCG/NCL
<b>Saladas acelga</b>	NCG/NCL		<b>Saladas couve</b>	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Rabanete	NCG/NCL
Mix de alface lisa e roxa	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
<b>Sobremesa banana</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa maçã</b>	NCG/NCL
<b>04/12 SEXTA-FEIRA</b>			<b>04/12 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
	CG/NCL			CG/NCL
	CG/NCL			CG/CL
	CG/NCL			CG/CL
<b>Farofa</b>	NCG/NCL		<b>Farofa</b>	NCG/NCL
<b>Saladas</b>	NCG/NCL		<b>Saladas</b>	NCG/NCL
	NCG/NCL			NCG/NCL
	CG/CL			NCG/NCL
<b>Sobremesa</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa</b>	NCG/NCL
<b>05/12 SABADO</b>			<b>05/12 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
	CG/NCL			CG/NCL
	CG/NCL			CG/NCL
	CG/CL			NCG/NCL
<b>Farofa</b>	NCG/NCL		<b>Farofa</b>	NCG/NCL
<b>Saladas</b>	NCG/NCL		<b>Saladas</b>	NCG/NCL
	NCG/NCL			NCG/NCL
	NCG/NCL			CG/NCL
<b>Sobremesa</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa</b>	CG/CL
<b>06/12 DOMINGO</b>			<b>06/12 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
	CG/NCL			CG/NCL
	CG/NCL			CG/NCL
	CG/CL			CG/NCL
<b>Farofa</b>	NCG/NCL		<b>Farofa</b>	NCG/NCL
<b>Saladas</b>	CG/CL		<b>Saladas</b>	NCG/NCL
	NCG/NCL			NCG/NCL
	NCG/NCL			NCG/NCL
<b>Sobremesa</b>	CG/CL		<b>Sobremesa</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

