

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>07/12 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>07/12 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 assado	CG/NCL		Peixe frito	CG/NCL
Tirinhas chinesa	CG/NCL		Posta recheada	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Creme de queijos	CG/NCL
Farofa batata palha	NCG/NCL		Farofa milho	NCG/NCL
Saladas beterraba cozida	NCG/NCL		Saladas ervilha	NCG/NCL
Alface lisa	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL		rabanete	NCG/NCL
Sobremesa laranja	NCG/NCL		Sobremesa banana	NCG/NCL
<b>08/12 TERÇA-FEIRA</b>			<b>08/12 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 parmesiana	CG/CL		Escondidinho de frango	CG/CL
Tirinhas suínas ao molho shoyo	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Batata saute	NCG/NCL		macarrão alho e óleo	CG/NCL
Farofa cenoura	NCG/NCL		Farofa couve	NCG/NCL
Saladas escarola	NCG/NCL		Saladas repolho cozido	NCG/NCL
Repolho roxo	NCG/NCL		Cenoura ralada	NCG/NCL
Acelga	NCG/NCL		Rúcula com tomate	NCG/NCL
Sobremesa canjica	CG/CL		Sobremesa maçã	NCG/NCL
<b>09/12 QUARTA-FEIRA</b>			<b>09/12 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
Peixe ensopado	CG/NCL		Pernil assado	CG/NCL
Bife acebolado	CG/NCL		Estrogonoffe de carne	CG/NCL
Batata frita	NCG/CL		Batata palha	CG/CL
Farofa milho	NCG/NCL		Farofa de bacon	NCG/NCL
Saladas pepino	NCG/NCL		Saladas couve	NCG/NCL
Cenoura cozida	NCG/NCL		Beterraba ralada	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Alface lisa	NCG/NCL
Sobremesa banana	NCG/NCL		Sobremesa arroz doce	CG/CL
<b>10/12 QUINTA-FEIRA</b>			<b>10/12 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
Fricasse de frango	CG/CL		Steak de frango	CG/NCL

<b>Carne de panela com legumes</b>	CG/NCL		<b>Charuto de carne</b>	CG/NCL
Polenta frita	CG/NCL		Macarrão ao molho branco	CG/CL
<b>Farofa</b> de calabresa	NCG/NCL		<b>Farofa repolho</b>	NCG/NCL
<b>Saladas</b> colorida	NCG/NCL		<b>Saladas</b> cenoura com vagem	NCG/NCL
Rúcula	NCG/NCL		Escarola	NCG/NCL
rabanete	NCG/NCL		pepino	NCG/NCL
<b>Sobremesa doce</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa laranja</b>	NCG/NCL
<b>11/12 SEXTA-FEIRA</b>			<b>11/12 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
<b>Lombo ao molho agridoce</b>	CG/NCL		<b>Lasanha de frango</b>	CG/CL
<b>Tirinhas bovinas acebolada</b>	CG/NCL		<b>Bife grelhado</b>	CG/NCL
Cebolada empada	CG/NCL		Couve flor ao molho branco	CG/CL
<b>Farofa</b> de couve	NCG/NCL		<b>Farofa</b> batata palha	NCG/NCL
<b>Saladas</b> alface	NCG/NCL		<b>Saladas</b> alface roxa	NCG/NCL
Batata com cenoura na maionese	NCG/NCL		Tropical	NCG/NCL
tomate	CG/CL		agrião	NCG/NCL
<b>Sobremesa maçã</b>	NCG/NCL		<b>Sobremesa melancia</b>	NCG/NCL
<b>12/12 SABADO</b>			<b>12/12 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
<b>Frango xadrez</b>	CG/NCL		<b>Frango milanese</b>	CG/NCL
<b>Carne assada com batatas</b>	CG/NCL		<b>Cubos ao molho escuro</b>	CG/NCL
Penne ao pesto	CG/NCL		Seleta de legumes	NCG/NCL
<b>Farofa</b> molhadinha	NCG/NCL		<b>Farofa</b> fria	NCG/NCL
<b>Saladas</b> abobrinha cozida	NCG/NCL		<b>Saladas</b> chicória	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Tomate com cebola	NCG/NCL
escarola	NCG/NCL		acelga	NCG/NCL
<b>Sobremesa pudim</b>	CG/CL		<b>Sobremesa gelatina</b>	CG/NCL
<b>13/12 DOMINGO</b>			<b>13/12 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
<b>Costela assada</b>	CG/NCL		<b>Bisteca suína grelhada</b>	CG/NCL
<b>Frango caipira</b>	CG/NCL		<b>Bife parmegiana</b>	CG/CL
Batata dore	NCG/NCL		Polenta com queijo	CG/NCL
<b>Farofa</b> azeitonas	NCG/NCL		<b>Farofa</b>	NCG/NCL
<b>Saladas</b> maionese	CG/CL		<b>Saladas brócolis</b>	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL		Cenoura ralada	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Alface	NCG/NCL
<b>Sobremesa gelatina</b>	CG/NCL		<b>Sobremesa doce</b>	*

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

