CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CAP- UFSJ OURO BRANCO NOVEMBRO 2026										
DATA	**PRATO PRINCIPAL**	**OVOS**	**VEGETARIANO**	**GUARNIÇÃO**	**ARROZ**	**FEIJÃO**	**SALADA 1**	**SALADA 2**	**SUCO**	**SOBREMESA**
02 SEGUNDA ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
JANTAR	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
03 TERÇA ALMOÇO	Bife suíno	FRITO/COZIDO	BOLINHA BATATA DOCE E ERVILHA	MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO/ ALFACE ROXA	BATATA DOCE	MELANCIA	MAÇA / GOIABADA
JANTA	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	KIBE DE BROCOLIS E AVEIA	REPOLHO A PRIMAVERA REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO/ ALFACE ROXA	BERINJELA A CAMPANHA	MELANCIA	BANANA PRATA
04 QUARTA ALMOÇO	FEIJOADA COMPLETA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	FAROFA DOURADA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE / AZEDINHA	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA /GELATINA UVA
JANTAR	LARGATO BOVINO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	CHCHU REFOGADO C/ ALHO PORO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE C/ ESPINAFRE	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MAÇA / PÉ DE MOLEQUE
05 QUINTA ALMOÇO	COZIDO MISTO (BOI,PORCO, LINGUIÇA)	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE PTS E LENTILHA	POLENTA CREMOSA AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO / CHICORIA	PEPINO CUBOS	MARACUJA	PUDIM CHOCOLATE/ MAMAO
JANTAR	FRICASSE DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE SOJA GRÃO	CENOURA SAUTE C/ VAGEM	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	TOMATE RODELAS	MARACUJA	GELATINA / MELÃO
06 SEXTA ALMOÇO	PERNIL SUINO ASSADO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	RISOLI DE BAROA E GRÃO BICO	MORANGA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ AZEDINHA	BETERRABA RALADA C/ NABO	LARANJA C/ MAMÃO	MAÇA / GOIABADA
JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE ESPINAFRE AVEIA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ RUCULA	COUVE FLOR C/ BROCOLIS	LARANJA C/ MAMÃO	PAÇOCA / MAÇA
09 SEGUNDA FEIRA	BIFE SUINO ACEBOLADO (PERNIL)	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE AVEIA E FEIJÃO FRADINHO	POLENTA CREMOSA AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE C/ ESPINAFRE	CHCHU C/ PASSAS E MILHO	ABACAXI	MELANCIA / GELEIA COLORIDA
JANTAR	ISCA BOVINA (PALETA)	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE LENTINHA AO SUGO	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE C/RUCULA	PEPINO CABRITADO	ABACAXI	PAÇOCA / MAÇA
10 TERÇA ALMOÇO	LASANHA A BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS E ERVILHA	CENOURA A JULIANA C/ALHO PORÓ	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ AGRIÃO	BRÓCOLIS C/ PALMITO	LARANJA	GOIABADA CREMOSA/ BANANA
JANTAR	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO BATATA C/ ESPINAFRE E MILHO	REPOLHO BICOLOR REFOGADO C/ PASSAS	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ RUCULA /TOMATE CEREJA	BETERRABA RALADA	LARANJA	PAÇOCA / MELANCIA
11 QUARTA ALMOÇO	LARAGATO AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	BERINJELA A MILANESA	CHUCHU REFOGADO C/ BROCOLIS	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA C/ MANGA	CENOURA COZIDA C/ NABO	MARACUJA	SALADA DE FRUTAS
JANTAR	LOMBO AO MOLHO BARBECUE	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO C/ LENTILHA E PALMITO	FAROFA DE BANANA E PASSAS	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA C/ RUCULA	ABOBRINHA A JULIANA	MARACUJA	COCADA CREMOSA / MELANCIA
12 QUINTA ALMOÇO	FILE DE FRANGO A MILANESA	FRITO/COZIDO	RISOLI BATATA MILHO/PALMITO E GOGUMELO	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CHICORIA / AZEDINHA	CAPONATA DE BERINGELA	LIMÃO	PÉ DE MOLEQUE / MELÃO
JANTAR	FEIJOADA COMPLETA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	FAROFA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	PUDIM CHOCOLATE/MELANCIA
13 SEXTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORAPO-NOBRES E GERGELIM	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO C/ CHICORIA	CENOURA RALADA C/ RABANETE	MELANCIA	BANANA PRATA
JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E CHIA,QUINOA	CANJIQUINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO C/ AZEDINHA	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	GELATINA DE LIMÃO / MAÇA
16 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA C/ MILHO /ERVILHA /MOLHO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO C/ SELETA LEGUMES	MACARRÃO ESPAGUETE ALHO E OLEO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE C/ RUCULA	CENOURA RALADA C/ PASSAS	LARANJA	GELEIA COLORIDA /BANANA
JANTA	LARGATO AO MOLHO FERRUGEM	FRITO/COZIDO	CROQUETE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	VIRADO DE COUVE E ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE	CHUCHU COM MILHO	LARANJA	MELÃO/ GOIABADA
17 TERÇA ALMOÇO	SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA	FRITO/COZIDO	KIBE DE CENOURA	CENOURA CUBOS C/ VAGEM	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE C/ ACELGA	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MAMÃO PAPAIA
JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGETARIANA	REPOLHO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE C/ AGRIÃO	VINAGRETE	LIMÃO	PAÇOCA/ MAÇA
18 QUARTA ALMOÇO	PERNIL ASSADO AO MOLHO LARANJA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE ERVILHA	POLENTA CREMOSA AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE ROXA C/ MANGA	ABOBRINHA COZIDA	ABACAXI C/ HORTELÃ	SALADA DE FRUTAS
JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER AVEIA E SOJA	BATATA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE ROXA C/ MANGA	TOMATE MEIA LUA	ABACAXI C/ HORTELÃ	MELANCIA
19 QUINTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA (ACÉM)	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO FRADINHO	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	COUVE	BETERRABA RALADA	MELANCIA	DOCE BARRA/ MAÇA
JANTAR	LOMBO ASSADO AO MOLH O BARBECUE	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE PTS	FAROFA RICA	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	COUVE C/ ESPINAFRE	PEPINO C/ TOMATE CEREJA	MELANCIA	MELÃO PAPAIA
20 SEXTA ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
JANTA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

23 SEGUNDA ALMOÇO	CUBOS SUINO GRELHADO	FRITO/COZIDO	KIBE DE LEGUMES E CHIA /AVEIA	CANJIQUINHA A MINEIRA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE LISA	TOMATE MEIA LUA	LIMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA
JANTA	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA	QUIBEBE DE MORANGA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE ROXA CRESPA	BERINGELA À CAMPANHA	LIMÃO	MAÇA/PAÇOCA
24 TERÇA ALMOÇO	LOMBO SUINO AO MOLHO BARBECUE	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃOS AO MOLHO	FAROFA BANANA E CENOURA CHEIRO VERDE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA C/ PALMITO	ABOBRINHA C/ MILHO	MELANCIA	MAMÃO
JANTA	PARMEGIANA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	PARMEGIANA CHUCHU A MILANESA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA	BROCOLIS / COUVE FLOR	MELANCIA	GELATINA DE LIMÃO/LARANJA
25 QUARTA ALMOÇO	ISCA BOVINA AO VINAGRETE	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E LENTILHA	CHUCHU C/ COUVE / MILHO VERDE	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	CHICORIA C/ AGRIÃO	BATATA DOCE COZIDA	LARANJA	GELEIA COLORIDA / BANANA
JANTA	BIFE SUINO GRELHADO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	POLENTA A MODA AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	CHICORIA C/ AGRIÃO	CENOURA RALADA C/ PASSAS	LARANJA	GOIABADA CREMOSA/ MELANCIA
26 QUINTA ALMOÇO	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE ERVILHA / LENTINHA E QUINOA	BATATA SAUTE C/ ERVAS FINAS	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIAO / RUCULA	CHUCHU C/ MILHO	MARACUJA	BOLO DE CHOCOLATE/ MAÇA
JANTA	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO A XADREZ	REPOLHO REFOGADO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIAO / RUCULA	PEPINO C/ VINAGRETE	MARACUJA	BANANA / PE DE MOLEQUE
27 SEXTA ALMOÇO	LARGATO AO MOLHO FERRUGEM	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE ESPINAFRE E AVEIA	INHAME ENSOPADO C/ ALHO PORÓ	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	BETERRABA COZIDA	GOIABA	PUDIM BAUNILHA/MAMÃO
JANTAR	CARNE MOIDA C/ BATATA E CENOURA/MILHO	FRITO/COZIDO	PTS REFOGADA C/ VINAGRTE/BATATA/MILHO	TALHARIM AO MOLHO MANJERICÃO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	GOIABA	LARANJA /BANANADA
30 SEGUNDA ALMOÇO	BIFE PERNIL SUINO GRELHADO	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ERVILHA E ESPINAFRE	POLENTA MINEIRA AO MOLHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE ROXA C/ AZEDINHA/MANGA	CENOURA COZIDA C/ PALMITO	MANGA	GELATINA UVA / MAÇA
JANTAR	ACEM EM CUBOS BOVINO	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA PTS AO SUGO	MANDIOCA ENSOPADA AO VINAGRETE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE ROXA C/ AZEDINHA/MANGA	PEPINO C/ TOMATE CUBOS	MANGA	MELANCIA
OBSERVAÇÕES:	**É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.**									