

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CAP- UFSJ OURO BRANCO OUTUBRO 2026										
DATA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01 QUINTA ALMOÇO	TORTA MADALENA A BOLONHESA	FRITO/COZIDO	TORTA DE GRÃO BICO	CENOURA SAUTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	AFACE C/ AZADINHA/ RUCULA	COUVE FLOR C/ BROCOLIS	LARANJA C/ MAMÃO	MAÇA / GOIABADA
JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	RISOLI MANDIOCA E RECHEIO PTS	REPOLHO A PRIMAVERA REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALAFACE C/ AZEDINHA	BATATA DOCE	LARANJA C/ MAMÃO	BOLO DE CHOCOLATE/ BANANA
02 SEXTA ALMOÇO	SASSAMI GRELHADO	FRITO/COZIDO	FRICASSE DE FEIJÃO BRANCO	CANJIQUEINHA C/ SELETA LEGUMES	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO/ ALFACE ROXA	TABULE A PRIMAVERA	MELANCIA	PUDIM DE CHOCOLATE/ MELÃO
JANTA	PERNIL SUINO ASSADO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	KIBE DE BROCOLIS E AVEIA	MACARRÃO PENNE AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	TUTU FEIJÃO	AGRIÃO/ ALFACE ROXA	BERINJELA A CAMPANHA	MELANCIA	ARROZ DOCE/ LARANJA
05 SEGUNDA ALMOÇO	COZIDO MISTO (BOI,PORCO, LINGUIÇA)	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO	MORANGA COM VAGEM	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO / CHICORIA	PEPINO CUBOS	MARACUJA	PUDIM CHOCOLATE/ MAMÃO
JANTAR	FRICASSE DE FRANGO	FRITO/COZIDO	BOLINHA BATATA DOCE E ERVILHA	ABOBRINHA JAPONESA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	TOMATE RODELAS	MARACUJA	BANANA PRATA
06 TERÇA ALMOÇO	BIFE SUINO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃO C/ MILHO E VINAGRETE	POLENTA CREMOSA AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ AGRIÃO	BRÓCOLIS C/ PALMITO	LARANJA	GOIABADA CREMOSA/MAÇA
JANTAR	LASANHA A BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS	CENOURA SAUTTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ RUCULA /TOMATE CEREJA	BETERRABA RALADA	LARANJA	PAÇOÇA/MELANCIA
07 QUARTA ALMOÇO	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	BERINJELA A MILANESA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA C/ MANGA	CENOURA COZIDA C/ NABO	ABACAXI C/ HORTELÃ	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	CHUCHU C/ PASSAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	COCADA CREMOSA/ MELANCIA
08 QUINTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	FEIJO BRANCO COM MORANGA	CHUCHU COM BROCOLIS	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CHICORIA / AZEDINHA	CAPONATA DE BERINGELA	MARACUJA	PAÇOÇA / MAÇA
JANTAR	CARNE DE PANELA (ACEM)	FRITO/COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO SUGO	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CHICORIA C/ AZEDINHA	PEPINO CABRITADO	MARACUJA	PUDIM CHOCOLATE/ MELÃO
09 SEXTA ALMOÇO	PARMEGIANA FRANGO	FRITO/COZIDO	PARMEGIANA DE BERINJELA	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA C/ RABANETE	MELANCIA	BANANA PRATA
JANTAR	ISCA SUINO GRELHADA ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E CHIA, QUINOA	CANJIQUEINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO C/ ESPINAFRE	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	GELATINA DE LIMÃO/MAÇA
12 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE MOIDA ACEM C/ SELETA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE C/ RUCULA	CENOURA RALADA C/ PASSAS	LARANJA	GELEIA COLORIDA /TANGERINA
JANTA	LARGATO AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	CROQUETE ORA PRO NOBIS E LINHAÇA	INHAME REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE	CHUCHU COM MILHO	LARANJA	MELÃO/ GOIABADA
13 TERÇA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO LARANJA	FRITO/COZIDO	KIBE DE CENOURA	QUIBEDE DE MORANGA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE C/ ACELGA	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MAMÃO PAPAIO
JANTAR	FEJOADA COMPLETA	FRITO/COZIDO	FEJOADA VEGETARIANA	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE C/ AGRIÃO	VINAGRETE	LIMÃO	PAÇOÇA/ MAÇA
14 QUARTA ALMOÇO	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE ERVILHA	CENOURA JULIANA / COUVE FLOR	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE ROXA C/ MANGA	ABOBRINHA COZIDA	MANGA	SALADA DE FRUTAS
JANTAR	PERNIL SUINO ASSADO	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER AVEIA E SOJA	REPOLHO REFOGADO A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE ROXA C/ MANGA	TOMATE MEIA LUA	MANGA	MELANCIA
15 QUINTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA (PALETA BOVINA)	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 BANANA E MAÇA	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	COUVE C/ ESPINAFRE	TRIGUILHO AO VINAGRETE	MELANCIA	MELÃO PAPAIA
16 SEXTA ALMOÇO	ISCA BOVINA GRELHADA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE ERVILHA E PALMITO	ABOBRINHA REFOGADA CABRITADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE C/ RUCULA	PEPINO RODELAS	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
JANTA	PEIXE FRITO NO FUBA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJO BRANCO	PURE CREMOSA DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE C/ AGRIÃO	CENOURA COZIDA	ABACAXI	COCADA CREMOSA / BANANA
19 SEGUNDA ALMOÇO	CUBOS SUINO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	KIBE DE LEGUMES E CHIA	REPOLHO A PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	TUTU FEIJÃO	MIX DE FOLHAS	TOMATE MEIA LUA	LIMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ LARANJA
JANTA	FILE DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA	CANJIQUEINHA A MODA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE FOLHAS	BERINGELA À CAMPANHA	LIMÃO	MAÇA/PAÇOÇA
20 TERÇA ALMOÇO	LOMBO SUINO AO MOLHO BARBECUE	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃOS AO MOLHO	INHAME ENSOPADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA	ABOBRINHA C/ MILHO	MARACUJA	MELANCIA
JANTA	PARMEGIANA FRANGO	FRITO/COZIDO	PARMEGIANA CHUCHU A MILANESA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ACELGA	BROCOLIS / COUVE FLOR	MARACUJA	GELATINA DE LIMÃO/MAMÃO
21 QUARTA ALMOÇO	ISCA BOVINA AO VINAGRETE	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA E LENTILHA	CHUCHU C/ BROCOLIS / MILHO VERDE	BRANCO / INTEGRAL	ROXO	CHICORIA C/ AGRIÃO	BATATA DOCE COZIDA	LARANJA	GELEIA COLORIDA / BANANA

