

Almoço



CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CCO
MÊS OUTUBRO - 26



Data	DIA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-out.-26	qui	Strogonoff de Pernil	Fritos / Cozidos	Carne moída de soja	Batata Sautê	Alface Crespa	Abobrinha	Simples / Integral	Carioca	Melancia	limão
2-out.-26	sex	File de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abobora c/ aveia e linhaça	Macarronada	Mix de folhas (agrião, rúcula e alface)	Cenoura Ralada	Simples / Integral	Vermelho	Doce tablete Paçoca/ Maça	Abacaxi c/ hortelã
3-out.-26	sáb	Sabado									
4-out.-26	dom	Domingo									
5-out.-26	seg	Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Almondegas de Grão de Bico	Angú Ao Sugo	Alface c/ laranja	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Tutu de feijão	Maça	Maracuja
6-out.-26	ter	Isca Suína ao Barbecue	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ Legumes	Canjiquinha c/ Couve	Almeirão	Repolho c/ Cenoura e Vagem	Simples / Integral	Vermelho	Gelatina de Cereja /Melão	Limão
7-out.-26	qua	Isca de Fígado Acebolada	Fritos / Cozidos	Kibe de Bandeja	Macarrão ao Sugo	Mix de folhas	Tomate em Rodelas	Simples / Integral	Preto	Banana	Laranja c/ Mamão
8-out.-26	qui	Cubos Boi ao Molho Madeira	Fritos / Cozidos	Grão de Bico com Legumes	Mandioca Ensopada	Acelga	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Carioca Batido	Melancia	Abacaxi
9-out.-26	sex	Feijoada Completa	Fritos / Cozidos	Feijoada Venaga	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Carioca	arroz Doce/laranja	Goiaba c/ limão e Gingibre
10-out.-26	sáb	Sabado									
11-out.-26	dom	Domingo									
12-out.-26	Seg	feriado									
13-out.-26	ter	Isca Bovina Acebolada	Fritos / Cozidos	Kibe de bandeja	Mandioca Ensopada	Alface Crespa	Cenoura Ralada	Simples / Integral	Carioca	Doce Tablete Paçoca/ Macã	Maracuja
14-out.-26	qua	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Croquete de Quinoa c/ Espinafre	Legumes Sautê	Mix de folhas	Rabanete em Rodelas	Simples / Integral	Vermelho	salada de frutas	Laranja
15-out.-26	qui	Carne Moída à Primavera	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja a Primavera	Angú Ao Sugo	Mostarda c Manga	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Abacaxi
16-out.-26	sex	File de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Grão xadrez	Espaguete ao alho e óleo	Mix de folhas (agrião, rúcula e alface)	Tomate c/ Cebola	Simples / Integral	Tutu de feijão	Pudim de chocolate/ Banana	Limão
17-out.-26	sáb	Sabado									
18-out.-26	dom	Domingo									
19-out.-26	seg	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Lasanha de Berinjela c/ Ptn de Soja	Palha Francesa (repolho, cenoura, ervilha, cebola, batata palha)	Couve	Cenoura c/ Vagem	Simples / Integral	Vermelho	Melancia	Maracuja
20-out.-26	ter	Isca Suína ao Barbecue	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão Branco c/ Espinafre	Espaguete ao Alho e óleo	Alface Crespa	Pepeino em Rodelas	Simples / Integral	Carioca	Gelatina de Cereja / Maça	Maracuja

Almoço

21-out.-26	qua	Cubos Bovino Acebolado	Fritos / Cozidos	Almondegas de Grão de Bico	Purê de Batata	Repolho c/ Cenoura	Ceviche de Abobrinha	Simples / Integral	Carioca Batido	Melancia	Maracuja
22-out.-26	qui	Strogonoff de Carne	Fritos / Cozidos	Quibe de Abóbora	Creme de Milho	Acelga	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Preto	Doce banana/ Melão	Abacaxi c/ Hortelã
23-out.-26	sex	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Abobrinha Recheada c/ ptn	Legumes Sauté	Mix de folhas	Tomate em Rodelas	Simples / Integral	Carioca	Banana	Limão
24-out.-26	sáb	Sabado									
25-out.-26	dom	Domingo									
26-out.-26	seg	Strogonoff de Frango	Fritos / Cozidos	Almondegas de ptn de soja ao Sugo	Batata Doce	Alface Crespa	Pepino c/ Tomate	Simples / Integral	Vermelho	Maça	Melão
27-out.-26	ter	Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Lasanha de Berinjela c/ ptn	Macarronada	Repolho Bicolor	Cenoura Ralada	Simples / Integral	Carioca	Doce de Abobora / Melancia	Melancia c/ Beterraba
28-out.-26	qua	Cubos Suíno	Fritos / Cozidos	Grão de bico c/ legumes	Caniquinha c/ Couve	Mix de folhas	Chuchu na Salsa	Simples / Integral	Preto	Banana	Laranja
29-out.-26	qui	Feijoada Completa	Pepeino em	Feijoada Venaga	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Carioca	Bolo /laranja	limão
30/010/26	sex.	feriado									