CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - **UFSJ CCO**
MÊS NOVEMBRO - 2026

Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-nov.-26	dom											
2-nov.-26	seg	feriado										
3-nov.-26	ter	Almoço	Fricassê de Frango	Fritos/ Cozidos	Xadrez de legumes com Amendoim e Quinoa	Batata Sautê	Alface	Pepino	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Maça	Laranja
4-nov.-26	qua	Almoço	Cubos Bovino Com Pimentão	Fritos/ Cozidos	Lentilha c/ Legumes	Espaguete Ao Alho e Óleo	Rúcula c/ Agrião	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Batido	Gelatina de Morango/ Banana	Abacaxi
5-nov.-26	qui	Almoço	Frango à Caipira	Fritos/ Cozidos	Almondega de Grão de Bico	Chuchu c/ Salsa	Almeirão	Repolho Bicolor	Arroz Simples/ Integral	vermelho	Salada de frutas	Maracuja
6-nov.-26	sex	Almoço	Feijoada Completa	Fritos/ Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Arroz Simples/ Integral	Preto	Laranja	Limão
7-nov.-26	sáb											
8-nov.-26	dom											
9-nov.-26	seg	Almoço	Bife Suíno Acebolado	Fritos/ Cozidos	Quibe de bandeja	Canjiquinha c/ Tomate	Mix de folhas	Pepino em Rodelas	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Banana	Abacaxi c/ Hortelã
10-nov.-26	ter	Almoço	Strogonoff de Bovino	Fritos/ Cozidos	Ervilha c/ Batata	Farofa de Couve	Almeirão	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Arroz Doce/ Laranja	Melancia
11-nov.-26	qua	Almoço	File de frango Grelhado	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Macarronada	Mis de folhas	Moranga na salsa	Arroz Simples/ Integral	Preto	Pudim de chocolate/ Mamão	Suco de Goiaba c/ limão e
12-nov.-26	qui	Almoço	Frango à Caipira	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Chuchu Refogado	Rúcula c/ Agrião e Alface	Tomate c/ Cebola	Arroz Simples/ Integral	Tutu de feijão	Melancia	Abacaxi c/ Hortelã
13-nov.-26	sex	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos/ Cozidos	Bolinho de Espinafre c/ Quinoa	Legumes Sautê	Repolho bicollor	Cenoura c/ Milho	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Bolo/ Maça	Laranja
14-nov.-26	sáb											
15-nov.-26	dom											
16-nov.-26	seg	Almoço	Iscas de frango Grelhado	Fritos/ Cozidos	Hamburguer de aveia c/ Abobora	Palha Francesa (repolho, milho e batata Palha)	Alface	Ceviche de abobrinha	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce de Abobora/ Melão	Mamão c/ Laranja
17-nov.-26	ter	Almoço	Strogonoff de Pernil	Fritos/ Cozidos	Farofa de triguilho c/ passas	Batata Doce Sautê	Espinafre c/ Couve	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Gelatina de Cereja /Maçã	Maracuja
18-nov.-26	qua	Almoço	Carne Moida c/ Batata	Fritos/ Cozidos	Almondega de Soja	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface c/ Manga	Pepino c/ salsa	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Mamão	Laranja

19-nov.-26	qui	Almoço	Feijoada Completa	Fritos/ Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Arroz Simples/ Integral	Preto	doce de Amendoin /Laranja	Limão
20-nov.-26	sex	feriado										
21-nov.-26	sáb											
22-nov.-26	dom											
23-nov.-26	seg	Almoço	Isca Bovina ao Molho Madeira	Fritos/ Cozidos	Quibe de Abobora	Batata Doce	Alface Crespa	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Paçoca / Melancia	Maracuja
24-nov.-26	ter	Almoço	Cubos Suíno ao molho Madeira	Fritos/ Cozidos	Xadrez de legumes com Amendoim e Quinoa	Farofa de Banana	Mix de Repolho	Vinagrete	Arroz Simples/ Integral	Preto	Laranja	Limão
25-nov.-26	qua	Almoço	Péixe ao Bras	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Purê de Batata	Acelga	Pepino c/ Milho verde	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Arroz doce/ Mamão	Melancia
26-nov.-26	qui	Almoço	Frango Assado	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Macarronada	Mix de folhas	Chuchu na Salsa	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Melão	Suco de Goiaba c/ limão e
27-nov.-26	sex	Almoço	Lasanha de Frango	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Cenoura Sautê	Almeirão	Tomate em Rodelas	Arroz Simples/ Integral	Batido	Puduim de Chocolate/ Maça	Abacaxi c/ Hortelã
28-nov.-26	sáb											
29-nov.-26	dom											
30-nov.-26	seg	Almoço	Carne Moida c/ Batata	Fritos/ Cozidos	Carne Moída de Soja a Primavera	Polenta	Alface Crespa	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Maça/ Doce tablete Banana	Laranja