

ALMOÇO E JANTAR

OUTUBRO - UFSJ CDB												
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-out.-26	Qui	Almoço	Espeto de frango grelhado	Fritos / Cozidos	Cassoulet de Legumes	Farofa de Cebola	Agrião com Almeirão	Vinagrete	Arroz simples /Integral	Vermelho	Banana	Laranja
		jantar	Bife Suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Angu	Agrião com Almeirão	Cenoura Cozida	Arroz simples /Integral	Vermelho	Arroz doce/Goiaba	Laranja
2-out.-26	Sex	Almoço	Fricassê de frango	Fritos/ Cozidos	Batata recheada c/ grão de bico e legumes	Chuchu com cenoura	Mix de Folhas	Tabule	Arroz Simples/ Integral	Tutu	Gelatina uva/Laranja	Abacaxi com hortelã
		jantar	Coxa assada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Macarrão alho e óleo	Mix de Folhas	Chuchu com brócolis	Arroz simples /Integral	Tutu	Paçoca/Mamão	Abacaxi com hortelã
3-out.-26	Sáb	Almoço	Cubos bovinos com pimentão e cebola	Fritos/ Cozidos	Grão xadrez com amendoim e tofu	Repolho refogado	Alface	Pepino com Tomate	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce de abóbora com coco/Banana	Limão
5-out.-26	Seg	Almoço	Filé de frango grelhado	Fritos/ Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Purê de batata	Mix de Folhas	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Arroz doce/Melancia	Melão
		jantar	Isca suína a chinesa	Fritos / Cozidos	Moqueca de legumes e Quinoa	Mandioca ensopada	Mix de Folhas	Beterraba ralada	Arroz simples /Integral	Vermelho	Bananada cremosa/Mamão	Melão
6-out.-26	Ter	Almoço	Isca bovina acebolada	Fritos/ Cozidos	Almondegas de soja	Virado de Abobrinha	Rúcula com alface	Berinjela com orégano	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Pudim chocolate/laranja	Goiaba
		jantar	Coxa de frango assada	Fritos/ Cozidos	Batata recheada c/ grão de bico e legumes	Abobrinha refogada	Rúcula com alface	Beterraba ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Gelatina de morango/ Melão	Goiaba
7-out.-26	Qua	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Agrião com Almeirão	Vinagrete	Arroz simples /Integral	Preto	Mamão	Laranja
		jantar	Strogonoff Bovino	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Cenoura Sauté	Agrião com Almeirão	Pepino com Milho	Arroz simples /Integral	Preto	Maçã/Pé de moleque	Laranja
8-out.-26	Qui	Almoço	Filé de frango ao molho	Fritos/ Cozidos	Caldinho de ervilha	Parafuso a primavera	Repolho	Pepino	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	doce de goiaba tablete/laranja	Abacaxi com hortelã
		jantar	Fricassê de frango	Fritos / Cozidos	Moqueca de Legumes com Quinoa	Mix de Batatas	Repolho	Marroquina	Arroz simples /Integral	Vermelho	Goiabada cremosa/Melancia	Abacaxi com hortelã
9-out.-26	Sex	Almoço	Frango assado	Fritos/ Cozidos	Quibe de bandeja	Crema de Milho	Alface	Tomate com cebola	Arroz Simples/ Integral	Preto	Paçoca/Banana	Limão
		jantar	Carne Moida a Primavera	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre com Linhaça e Chia	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface	Cenoura Ralada	Arroz simples /Integral	Preto	Pudim de morangoLaranja	Limão
10-out.-26	Sáb	Almoço	Isca suína chinesa	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Purê de Batata	Mix de Folhas	Tabule	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Melancia	Laranja com Mamão

ALMOÇO E JANTAR

12-out.-26	Seg	FERIADO										
13-out.-26	Ter	Almoço	Cubos Suínos a Brasê	Fritos/ Cozidos	Grão xadrez com amendoim e tofu	Mandioca ensopada	Mix de Folhas	Cenoura com Passas	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Maçã	Melão
		jantar	Peixe ao forno	Fritos / Cozidos	Moqueca de legumes e Quinoa	Purê de Cabotiá	Mix de Folhas	Beterraba cozida	Arroz simples /Integral	Carioca	Doce Goiabada Cremosa/Mamão	Melão
14-out.-26	Qua	Almoço	Fígado acebolado	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Batata Souteé	Acelga c/ Azedinha	Pepino com Tomate	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce tablete de goiaba/ Melancia	Goiaba
		jantar	Cubos Suínos a Brasê	Fritos / Cozidos	Tomates recheados com chia	Virado de repolho	Acelga c/ Azedinha	Cenoura Ralada	Arroz simples /Integral	Preto	Paçoca/Mamão	Goiaba
15-out.-26	Qui	Almoço	Carne Moída à Primavera	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Angu	Repolho Bicolor	Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Tutu com ovos	Arroz doce/laranja	Abacaxi com hortelã
		jantar	Fricassê de frango	Fritos / Cozidos	Lentilha com legumes	Chuchu e cenoura	Repolho Bicolor	Abobrinha Cozida c/ Orégano	Arroz simples /Integral	Tutu com ovos	Melão	Abacaxi com hortelã
16-out.-26	Sex	Almoço	Cubos bovinos com pimentão e cebola	Fritos/ Cozidos	Ervilha com Batata	Mandioca ensopada	Mostarda	Chuchu temperado	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Mamão	Limão
		jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Cassoulet de Legumes	Macarrão ao Sugo	Mostarda	Tomate	Arroz simples /Integral	Vermelho	Gelatina de morango/Banana	Limão
17-out.-26	Sab	Almoço	Cubos Suínos ao molho Roty	Fritos/ Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Farofa Dourada	Couve	Batata doce	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Bolo/ Melancia	Melão
19-out.-26	Seg	Almoço	Strogonoff Bovino	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Batata Doce Sautê	Alface	Cenoura c/ passas	Arroz Simples/ Integral	Preto	Banana	Laranja
		jantar	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Tropeiro de ervilha	Crema de Milho	Alface	Tabule	Arroz simples /Integral	Preto	Doce tablete pé de moleque/Goiaba	Laranja
20-out.-26	Ter	Almoço	Cubos mistos	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora com tofu	Parafuso ao sugo	Repolho Roxo	Cevite de Abobrinha	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Laranja	Abacaxi com hortelã
		jantar	Bife Suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Cassoulet de Legumes	Mix de Batatas Sautê	Almeirão	Vinagrete	Arroz simples /Integral	Vermelho	Canjica/Mamão	Abacaxi com hortelã
21-out.-26	Qua	Almoço	Strogonoff de frango	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Batata assada c/ Orégano	Alface	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Paçoca /Mamão	Melancia
		jantar	Iscas Bovina c/ pimentão e cebola	Fritos / Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Caldo de mandioca	Alface	Vinagrete	Arroz simples /Integral	Carioca	Arroz Doce/Laranja	Melancia
22-out.-26	Qui	Almoço	Almondegas ao sugo	Fritos/ Cozidos	Quibe de Bandeja	Farofa de Cebola	Couve	Pepino c/ hortelã	Arroz Simples/ Integral	Tutu	Pudim de caramelo/Melão	Goiaba

ALMOÇO E JANTAR

22-out-20	Qui	jantar	Cubos mistos	Fritos / Cozidos	Pts a primavera	Cenoura e Chuchu	Couve	Beterraba cozida	Arroz simples /Integral	Tutu	Salada de frutas	Goiaba
23-out-26	Sex	Almoço	Torta de frango com legumes	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Mandioca cozida	Alface com Alface roxa	Marroquina	Arroz Simples/ Integral	Preto	Banana	Mamão c/Laranja
		jantar	Cupim Assado	Fritos / Cozidos	Almondegas de Grão de Bico	Crema de Milho	Alface com Alface roxa	Cenoura Ralada	Arroz simples /Integral	Preto	Melão	Mamão c/Laranja
24-out-26	Sáb	Almoço	Peixe Grelhado	Fritos/ Cozidos	Escondidinho de lentilha	Batata doce Souteé	Almeirão	Chuchu Cozido	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Goiabada cremosa/Melancia	Melão c/Limão
26-out-26	Seg	Almoço	Frango Assado	Fritos/ Cozidos	Batata recheada c/ grão de bico e legumes	Macarronada	Repolho	Cenoura c/ pepino	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Doce tablete de geléia/Maçã	Manga
		jantar	Carne moída a primavera	Fritos / Cozidos	Lentilha com legumes	Purê de Batata	Repolho	Antepasto de berinjela	Arroz simples /Integral	Carioca	Banana	Manga
27-out-26	Ter	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Arroz Simples/ Integral	Preto	Laranja	Limão
		jantar	Strogonoff de frango	Fritos / Cozidos	Hamburguer de soja com cogumelo	Batata soutee	Couve	Pepino e tomate	Arroz simples /Integral	Preto	Doce tablete pé de moleque/Goiaba	Limão
28-out-26	Qua	Almoço	Carne moída com cenoura	Fritos/ Cozidos	Cassoulet de Legumes	Polenta cremosa	Agrião com rúcula	Tabule	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Melão	Maracujá
		jantar	Cubos bovinos com pimentão e cebola	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Farofa de Banana	Agrião com rúcula	Vinagrete	Arroz simples /Integral	Vermelho	Gelatina de Morango/Banana	Maracujá
29-out-26	Qui	Almoço	Isca suína a chinesa	Fritos/ Cozidos	Caldinho de ervilha	Macarrão alho e óleo	Acelga	Beterraba ralada	Arroz Simples/ Integral	Preto	Canjica/ Mamão	Frutas cítricas
		jantar	Coxa de frango	Fritos / Cozidos	Legumes com lentilha	Purê de cabotiá	Acelga	Tomate com pepino	Arroz simples /Integral	Peto	Bolo/Maçã	Frutas cítricas
30-out-26	Sex	Almoço	Filé de frango grelhado	Fritos/ Cozidos	Pts com legumes	Virado de repolho	Alface	Chuchu temperado	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Laranja	Melancia
		jantar	Cubos bovinos com pimentão e cebola	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre com linhaça e quinoa	Mandioca ensopada	Alface	Batata doce	Arroz simples /Integral	Vermelho	Melão	Melancia
31-out-26	Sáb	Almoço	Peixe ao forno	Fritos/ Cozidos	Xadrez de legumes com Amendoim e Quinoa	Crema de espinafre	Rúcula com alface	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Arroz Doce/Goiaba	Mamão c/ laranja