CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UFSJ CAMPUS CSA MÊS DE NOVEMBRO/2026											
Dia	**Refeição**	**Prato Proteico**	**Ovos**	**Prato Vegano**	**Guarnição**	**Arroz**	**Feijão**	**Salada 1**	**Salada 2**	**Suco**	**Sobremesa**
02 SEGUNDA FEIRA	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
03 TERÇA FEIRA	**ALMOÇO**	ISCA SUINA AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	ANGU AO SUGO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	MELANCIA
	JANTAR	TIRINHA DE CARNE BOVINA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	ABOBRINHA REFOGADA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MAÇÃ/ BANANADA
04 QUARTA FEIRA	**ALMOÇO**	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA DE ABOBRINHA	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	PEPINO EM RODELAS	GOIABA COM MARACUJA	GOIABADA CREMOSA/ MELANCIA
	JANTAR	ISCA BOVINA AO MOLHO BARBECUE	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABOBORA, MILHO E ESPINAFRE	CREME DE MILHO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CHUCHU COZIDO	GOIABA COM MARACUJA	MELÃO
05 QUINTA FEIRA	**ALMOÇO**	PICADINHO BOVINO	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	CHUCHU REFOGADO AO ALHO	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	ALMEIRAO COM ESPINAFRE	CENOURA RALADA	LIMÃO	PUDIM DE CHOCOLATE/ MAMÃO
	JANTAR	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	ALMEIRAO COM ESPINAFRE	PEPINO C/ MILHO	LIMÃO	LARANJA
06 SEXTA FEIRA	**ALMOÇO**	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	PTS COM MILHO E BROCOLIS	POLENTA TEMPERADA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CAPONATA DE BERINJELA	LARANJA	GELATINA DE UVA/ MAÇÃ
	JANTAR	PEIXE À PORTUGUESA	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	CENOURA À JULIENNE	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA RALADA	LARANAJA	MELANCIA/ PÉ DE MOLEQUE
07 SÁBADO	**ALMOÇO**	CARNE MOÍDA	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO XADREZ	COUVE COM REPOLHO REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	VERMLEHO	MIX DE FOLHAS (ALFACE E ALMEIRÃO)	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	BOLO DE CHOCOLATE/ BANANA
9 SEGUNDA FEIRA	**ALMOÇO**	CARNE DE PANELA (BOVINO)	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRAÕS (ERVILHA, GRAO DE BICO E LINHAÇA)	CANJIQUINHA	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	MIX DE REPOLHO (VERDE E	TABULE	MARACUJÁ	MAÇÃ
	JANTAR	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	KAFTA VEGANA	VIRADO DE COUVE	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	MIX DE REPOLHO (VERDE E	ABOBRINHA COZIDA	MARACUJÁ	LARANJA
10 TERÇA FEIRA	**ALMOÇO**	CARNE DE PORCO A MODA CHINESA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	REPOLHO Á PRIMAVERA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA COM BROCOLIS	ABACAXI	DOCE DE ABOBORA/ MAMÃO
	JANTAR	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRAO DE BICO E ALHO PORÓ	ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA RALADA	ABACAXI	GELATINA DE MORANGO/ MELÃO
11 QUARTA	**ALMOÇO**	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO COM LENTILHA AO SUGO	FAROFA DOURADA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO C/ RÚCULA	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ

FEIRA	**JANTAR**	CUBO SUINO COM ERVAS FINAS	FRITO/COZIDO	PTS COM VAGEM E BROCOLIS	QUIBEBE DE ABÓBORA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO C/ RÚCULA	CHUCHU COZIDO	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS/ PUDIM DE CHOCOLATE
12 QUINTA FEIRA	**ALMOÇO**	PEIXE ASSADO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E BROCOLIS	REPOLHO REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	ABOBRINHA RALADA	LARANJA COM MAMÃO	BANANA
	JANTAR	CUBO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	MIX DE GRÃOS(ERVILHA, MILHO E FEIJÃO BRANCO)	POLENTA TEMPERADA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	CAPONATA DE BERINJELA	LARANJA COM MAMÃO	DOCE DE LEITE CREMOSO/ MELÃO
13 SEXTA FEIRA	**ALMOÇO**	FRANGO AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM VAGEM MORANGA E COUVE FLOR	CHUCHU REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	COUVE	BETERRABA RALADA	LIMÃO	MAMÃO/ GELATINA DE CEREJA
	JANTAR	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	HAMBÚRGUER DE GRAO DE BICO E ORO PRO NOBIS	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
14 SÁBADO	**ALMOÇO**	ISCA BOVINA GRELHADA	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM BROCOLIS E VAGEM	ANGU AO SUGO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	LARANJA/GOIABADA CREMOSA
16 SEGUNDA FEIRA	**ALMOÇO**	ISCA DE FRANGO COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM QUINOA E BROCOLIS	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO C/ ALFACE	CENOURA COM BROCOLIS	MELANCIA	BANANADA/ MAÇÃ
	JANTAR	CARNE DE PANELA (BOVINO)	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABOBORA, MILHO E ORO PRO NOBIS	COUVE COM REPOLHO REFOGADOS	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO C/ ALFACE	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA	LARANJA
17 TERÇA FEIRA	**ALMOÇO**	CHURRASCO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM BROCOLIS E VAGEM	ANGU AO SUGO	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	MIX DE REPOLHO (VERDE E	PEPINO C/ MILHO	LIMÃO	MAÇÃ
	JANTAR	CARNE MOIDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	ESCONDIDINHO DE SOJA E ALHO PORO	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	MIX DE REPOLHO (VERDE E	BETERRABA RALADA	LIMÃO	GELATINA DE CEREJA/ MELANCIA
18 QUARTA FEIRA	**ALMOÇO**	PERNIL SUINO AO MOLHO BARBECUE	FRITO/COZIDO	MIX DE BATATA BAROA COM FEIJAO BRANCO, BROCOLIS E CHIA	CALDO DE MORANGA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	CHUCHU COZIDO	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA
	JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	CREME DE MILHO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	BERINJELA COZIDA	ABACAXI COM HORTELÃ	ARROZ DOCE/ MAMÃO
19 QUINTA FEIRA	**ALMOÇO**	CARNE MOIDA	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E COUVE FLOR	CENOURA SAUTÉ	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ AGRIÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	MARACUJA	SALADA DE FRUTAS/ PÉ DE MOLEQUE
	JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM QUINOA, MILHO E AZEITONA	FAROFA COLORIDA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ AGRIÃO	PEPINO COM TOMATE	MARACUJA	MAÇA
20 SEXTA FEIRA	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
21 SÁBADO	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**
23 SEGUNDA	**ALMOÇO**	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E BROCOLIS	CANJIQUINHA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO C/ RÚCULA	CAPONATA DE BERINJELA	ABACAXI	LARANJA/BANANADA

FEIRA	**JANTAR**	CARNE MOIDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA E VAGEM	REPOLHO REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO C/ RÚCULA	PEPINO	ABACAXI	MAÇÃ
24 TERÇA FEIRA	**ALMOÇO**	ISCA SUINA ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO COM LENTILHA AO SUGO	CHUCHU REFOGADO AO ALHO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MELANCIA
	JANTAR	PEIXE Á PORTUGUESA	FRITO/COZIDO	QUIBE ASSADO DE AVEIA COM ORO PRO NOBIS	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURA C/ BRÓCOLIS	MARACUJÁ	PUDIM DE CHOCOLATE/MELÃO
25 QUARTA FEIRA	**ALMOÇO**	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	CASSOULET VEGANO	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
	JANTAR	FRANGO AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	MIX DE BATATA BAROA COM FEIJAO BRANCO, BROCOLIS E CHIA	MACARRAO AO SUGO	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	COUVE	CEVICHE DE ABOBRINHA	LIMÃO	PÉ DE MOLEQUE/MELANCIA
26 QUINTA FEIRA	**ALMOÇO**	CARNE BOVINA COZIDA	FRITO/COZIDO	LENTINHA AO SUGO	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA RALADA PASSAS	MANGA COM MARACUJA	MELÃO/GELATINA DE LIMÃO
	JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	FEIJAO BRANCO COM BROCOLIS E VAGEM	FAROFA CROCANTE	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	BETERRABA RALADA	MANGA COM MARACUJA	LARANJA
27 SEXTA FEIRA	**ALMOÇO**	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO XADREZ	QUIBEBE ABÓBORA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	MELANCIA
	JANTAR	ISCA SUINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS: ERVILHA, MILHO E FEIJÃO BRANCO	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI	DOCE DE ABOBORA COM COCO / BANANA
28 SÁBADO	**ALMOÇO**	MOQUECA DE PEIXE	FRITO/COZIDO	LENTINHA AO SUGO	CHUCHU REFOGADO AO ALHO	BRANCO/INTEGRAL	PRETO	COUVE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MARACUJÁ	MAMÃO
30 SEGUNDA FEIRA	**ALMOÇO**	CARNE DE PANELA (BOVINO)	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	MACARRAO AO MOLHO PESTO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	LARANJA
	JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	PTS COM MILHO E BROCOLIS	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ
OBSERVAÇÕES:				**É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.**							