



CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UFSJ CAMPUS CSA MÊS DE OUTUBRO/2026

DATA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01 QUINTA FEIRA	ALMOÇO	PEIXE ASSADO	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E BROCOLIS	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA C/ BRÓCOLIS	MELANCIA	LARANJA
	JANTAR	ISCA SUÍNA AO BARECUE	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ/ ARROZ DOCE
02 SEXTA FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PANELA (BOVINO)	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E FEIJÃO BRANCO	QUIBEDE DE ABÓBORA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	MARACUJÁ	MELANCIA / DOCE DE LEITE CREMOSO
	JANTAR	SOBRECORA CROCANTE	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	BANANA
03 SÁBADO	ALMOÇO	PICADINHO SUINO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO C/ MORANGA E QUINOA	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	BERINJELA COM PASSAS	ABACAXI	LARANJA
05 SEGUNDA FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOIDA COM MILHO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS (ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA)	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	TOMATE COM PEPINO	MARACUJÁ	MAÇÃ
	JANTAR	PEIXE ASSADO	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	CENOURA C/ COUVE FLOR	MARACUJÁ	LARANJA
06 TERÇA FEIRA	ALMOÇO	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	COUVE E REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	MELANCIA	BANANA/PÉ DE MOLEQUE
	JANTAR	CARNE DE PANELA (BOVINO)	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	QUIBEDE DE ABOBORA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BERINJELA COZIDA	MELANCIA	MAÇÃ/ PUDIM DE CHOCOLATE
07 QUARTA FEIRA	ALMOÇO	ISCA SUINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA QUINOA E BROCOLIS	CANJIQUEINHA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE C/ RÚCULA	BETERRABA RALADA	ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA/ GELATINA DE MORANGO
	JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E COUVE FLOR	FAROFA COLORIDA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE C/ RÚCULA	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA/ BANANADA
08 QUINTA FEIRA	ALMOÇO	CUBO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	NUGGETS DE MILHO COM QUINOA E CHIA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CAPONATA DE BERINJELA	MARACUJÁ	BANANA
	JANTAR	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE ERVILHA E ALHO PORÓ	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	MARACUJÁ	MELÃO/ DOCE DE LEITE CREMOSO
09 SEXTA FEIRA	ALMOÇO	SOBRECORA CROCANTE	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE LENTILHA COM CHIA	VIRADO DE CENOURA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	TABULE	LARANJA	MELANCIA / DOCE DE ABÓBORA C/ COCO
	JANTAR	PICADINHO BOVINO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM VAGEM E BROCOLIS	CENOURA SAUTÉ	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	BANANA
10 SÁBADO	ALMOÇO	ISCA DE FRANGO C/ PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM LENTILHA AO SUGO	ANGU AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	CENOURA RALADA	MELANCIA	LARANJA/ ARROZ DOCE
12 SEGUNDA FEIRA	FERIADO										
13 TERÇA FEIRA	ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM BAROA E ERVILHA	ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	BETERRABA RALADA	LARANJA	MAÇÃ
	JANTAR	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	LENTILHA COM TOMATE E COUVE FLOR	CANJIQUEINHA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	LARANJA/ BANANADA
14 QUARTA FEIRA	ALMOÇO	FRICASSÊ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FRICASSÊ DE GRÃO DE BICO COM ALHO PORÓ	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	ABACAXI	MELÃO/ GELATINA DE MORANGO
	JANTAR	CARNE MOIDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	QUIBEDE DE ABÓBORA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	ABACAXI	BANANA
15 QUINTA FEIRA	ALMOÇO	SOBRECORA ASSADA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM BROCOLIS	FAROFA CROCANTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	PEPINO COM MILHO	MELANCIA C/ HORTELÃ	MAMÃO/BANANADA
	JANTAR	CUBO SUINO COM ERVAS FINAS	FRITO/COZIDO	ESCONDIDINHO DE SOJA COM ALHO PORÓ	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA RALADA	MELANCIA C/ HORTELÃ	SALADA DE FRUTA/ GELATINA DE LIMÃO
16 SEXTA FEIRA	ALMOÇO	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS (ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA)	CHUCHU AO ALHO E CHIMICHURRI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	BERINJELA COZIDA	LIMÃO	MELANCIA
	JANTAR	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	CASSOLET VEGANO	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA/ GELATINA DE CEREJA

17 SÁBADO	ALMOÇO	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM RÚCULA	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MAÇÃ/ BOLO DE CHOCOLATE
19 SEGUNDA FEIRA	ALMOÇO	FRANGO ACEBOLADO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE LENTILHA COM CHIMICHURRI	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	MAÇÃ/ PÉ DE MOLEQUE
	JANTAR	CARNE DE PORCO À MODA CHINESA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E MILHO	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MELÃO
20 TERÇA FEIRA	ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	CASSOULET VEGANO	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA/ DOCE DE ABÓBORA C/ COCO
	JANTAR	PEIXE Á PORTUGUESA	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO COM MILHO	LIMÃO	BANANA/ARROZ DOCE
21 QUARTA FEIRA	ALMOÇO	TIRINHA DE CARNE BOVINA	FRITO/COZIDO	NUGGETS DE MILHO COM QUINOA E CHIA	QUIBEDE DE ABOBORA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA C/ BRÓCOLIS	MARACUJÁ	MAÇÃ
	JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANHA E VAGEM	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CAPONATA DE BERINJELA	MARACUJÁ	MELANCIA/ GELATINA DE MORANGO
22 QUINTA FEIRA	ALMOÇO	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM BRÓCOLIS	ANGU AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	SALADA DE FRUTA / BANANADA
	JANTAR	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA E ESPINAFRE	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	TOMATE EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ/ DOCE DE ABÓBORA COM COCO
23 SEXTA FEIRA	ALMOÇO	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO C/ BAROA, BRÓCOLIS E CHIA	FAROFA COLORIDA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO EM RODELAS	LARANJA C/ MAMÃO	LARANJA/ GELATINA DE UVA
	JANTAR	CUBO BOVINO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM QUINOA E MILHO	ABOBRINHA COZIDA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	LARANJA C/ MAMÃO	BANANA/PÉ DE MOLEQUE
24 SÁBADO	ALMOÇO	PEIXE ASSADO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO COM AGRIÃO	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MAÇÃ
26 SEGUNDA FEIRA	ALMOÇO	CARNE DE PORCO À MODA CHINESA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	COUVE COM REPOLHO REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	PEPINO EM CUBOS	MARACUJÁ	MELANCIA
	JANTAR	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM BRÓCOLIS	ANGU AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	CENOURA COZIDA	MARACUJÁ	LARANJA
27 TERÇA FEIRA	ALMOÇO	PICADINHO BOVINO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM QUINOA, MILHO E AZEITONA	QUIBEDE DE ABÓBORA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	ABOBRINHA COZIDA	LARANJA	BANANA/ GELATINA DE MORANGO
	JANTAR	MOQUECA DE PEIXE	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM VAGEM E COUVE FLOR	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	BERINJELA COZIDA	LARANJA	MELANCIA
28 QUARTA FEIRA	FERIADO										
29 QUINTA FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOIDA COM CENOURA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM BATATA BAROA, BRÓCOLIS E CHIA	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	PEPINO COM MILHO	MELANCIA COM HORTELÃ	BANANA/ DOCE DE ABOBORA COM COCO
	JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	CHUCHU AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA COM HORTELÃ	LARANJA
30 SEXTA FEIRA	ALMOÇO	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA E VAGEM	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	BETARRABA RALADA	MARACUJÁ C/ GOIABA	MAÇÃ/ GELATINA DE CEREJA
	JANTAR	ISCA BOVINA COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	NUGGETS DE MILHO COM QUINOA E CHIA	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE E ROXO	ABOBRINHA COZIDA	MARACUJÁ C/ GOIABA	BANANA
31 SÁBADO	FERIADO										
OBSERVAÇÕES: É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.											