

CARDÁPIO ABRIL RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO CSA-CTAN 2024

DATA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
01 SEGUNDA ALMOÇO	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM QUINOA E TOMATE	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	BERINJELA EM CUBOS	MELANCIA	LARANJA/ PÉ DE MOLEQUE
01 SEGUNDA JANTAR	PEIXE ENSOPADO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM ORA-PRO-NÓBIS	CHUCHU REFOGADO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	BETERRABA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ
02 TERÇA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	VIRADO DE ABOBRINHA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	LARANJA	BANANA
02 TERÇA JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	MIX DE BATATA BAROA COM FEIJÃO BRANCO BRÓCOLIS E CHIA	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	ABOBRINHA COZIDA	LARANJA	MELANCIA/GELATINA DE MORANGO
03 QUARTA ALMOÇO	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS ERVILHA, GRÃO DE BICO E LINHAÇA	CENOURA À JULIENNE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO EM RODELAS	LIMÃO	MAÇÃ/PUDIM DE CARAMELO
03 QUARTA JANTAR	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGANA	FAROFA DOURADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
04 QUINTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM CHIA MILHO E ORO-PRO-NOBIS	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALFACE CRESPA	BETERRABA COZIDA	MARACUJÁ	MELANCIA/BANANADA
04 QUINTA JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE ABOBRINHA	CANJIQUINHA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO BATIDO	ALFACE CRESPA	CENOURA COZIDA	MARACUJÁ	BANANA/GELATINA DE UVA
05 SEXTA ALMOÇO	CUBO SUÍNO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	TOMATE RECHEADO COM QUINOA E MILHO	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	ABOBRINHA RALADA	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA
05 SEXTA JANTAR	ISCA BOVINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	TOMATE CABRITADO	ABACAXI COM HORTELÃ	MAÇÃ/DOCE DE LEITE
06 SÁBADO ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA E QUINOA	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CAPONATA DE BERINJELA	MARACUJÁ	MELANCIA/BOLO DE CHOCOLATE
07 DOMINGO										
08 SEGUNDA ALMOÇO	CUBO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	CREME DE MILHO	BRANCO/ INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	PEPINO COM TOMATE	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA
08 SEGUNDA JANTAR	ISCA DE FRANGO COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ORO-PRO-NOBIS E LINHAÇA	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	REPOLHO VERDE	CENOURA COZIDA	ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA
09 TERÇA ALMOÇO	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE AVEIA COM CHIA E MORANGA	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	BERINJELA EM CUBOS	LARANJA	MAÇÃ/DOCE DE LEITE
09 TERÇA JANTAR	MOQUECA DE PEIXE	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS GRÃO DE BICO, ERVILHA E LENTILHA	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	COUVE	TOMATE EM RODELAS	LARANJA	BANANA
10 QUARTA ALMOÇO	SOBRECOXA CROCANTE	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE BETERRABA	CHUCHU AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	TABULE	MELANCIA	LARANJA
10 QUARTA JANTAR	ISCA SUÍNA AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	BETERRABA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ/ GOIABADA
11 QUINTA ALMOÇO	CHURRASCO MISTO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E MILHO	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	ABACAXI	MELANCIA/PAÇOCA
11 QUINTA JANTAR	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM QUINOA LENTILHA E BRÓCOLIS	CHUCHU REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BERINJELA EM CUBOS	ABACAXI	BANANA/PUDIM DE CHOCOLATE
12 SEXTA ALMOÇO	LASANHA À BOLONHESA	FRITO/COZIDO	LASANHA DE PTS E MILHO	CENOURA SAUTÉ	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	ABOBRINHA RALADA	MARACUJÁ	LARANJA
12 SEXTA JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	VINAGRETE	MARACUJÁ	LARANJA/ DOCE DE LEITE
13 SÁBADO ALMOÇO	STROGONOFF DE FRANGO	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	ABOBRINHA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	BETERRABA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ/ GOIABADA
14 DOMINGO										
15 SEGUNDA ALMOÇO	PEIXE ENSOPADO	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	ABOBRINHA AO ALHO E CHIMICHURRI	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	CAPONATA DE BERINJELA	ABACAXI	LARANJA

15 SEGUNDA JANTAR	ISCA SUÍNA AO MOLHO CURRY	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MILHO LENTILHA E BRÓCOLIS	FAROFA CROCANTE	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI	MAÇÃ/PAÇOCA
16 TERÇA ALMOÇO	FRANGO XADREZ	FRITO/COZIDO	LASANHA DE ABOBRINHA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	BETERRABA RALADA	MELANCIA COM HORTELÃ	BANANA
16 TERÇA JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM BRÓCOLIS E CHIA	CENOURA Á JULIENE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE CRESPA	TOMATE EM CUBOS	MELANCIA COM HORTELÃ	MAÇÃ/GELATINA DE UVA
17 QUARTA ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO/COZIDO	FEIJOADA VEGANA	VIRADO DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
17 QUARTA JANTAR	ISCA BOVINA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA COZIDA	LIMÃO	MELANCIA/GOIABADA CREMOSA
18 QUINTA ALMOÇO	CUBOS SUÍNOS AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE AVEIA E BERINJELA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	TABULE	LARANJA	BANANA
18 QUINTA JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO/COZIDO	MIX DE FEIJÃO BRANCO COM BATATA BAROA E VAGEM	MORANGA ENSOPADA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO	BETERRABA COZIDA	LARANJA	MAÇÃ/DOCE DE LEITE
19 SEXTA ALMOÇO	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	BOLINHO DE AVEIA COM ABÓBORA E LINHAÇA	CREME DE ESPINAFRE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO BATIDO	COUVE	PEPINO EM CUBOS	MARACUJÁ	MELANCIA/PUDIM DE CHOCOLATE
19 SEXTA JANTAR	PEIXE FRITO NO FUBÁ	FRITO/COZIDO	STROGONOFF DE GRÃOS (GRÃO DE BICO, LENTILHA E ERVILHA)	FAROFA CROCANTE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO BATIDO	COUVE	BERINJELA EM CUBOS	MARACUJÁ	LARANJA/ BANANADA
20 SÁBADO ALMOÇO	ISCA BOVINA COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	CROQUETE DE ABOBRINHA ORO-PRO-NÓBIS E CHIA	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE ALFACE (VERDE E ROXA)	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	MAÇÃ/ GELATINA DE LIMÃO
21 DOMINGO										
22 SEGUNDA ALMOÇO	FILIZINHO DE FRANGO GRELHADO	FRITO/COZIDO	BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	CREME DE MILHO	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINO COM TOMATE	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA
22 SEGUNDA JANTAR	ISCA SUÍNA NA CHAPA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM LINHAÇA E ESPINAFRE	FAROFA DE CEBOLA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	ABOBRINHA RALADA	ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA
23 TERÇA ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO/COZIDO	LENTILHA AO SUGO	ANGU	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA RALADA	MELANCIA	BANANA/DOCE DE LEITE
23 TERÇA JANTAR	PEIXE ENSOPADO	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E MILHO	PURE DE BATATA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE REPOLHO VERDE E ROXO	TOMATE EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ
24 QUARTA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA E QUINOA	MACARRÃO AO SUGO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA RALADA	LARANJA	MAÇÃ/PÉ DE MOLEQUE
24 QUARTA JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO/COZIDO	HAMBURGUER DE BERINJELA	CENOURA SAUTÊ	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO COM ORÉGANO	LARANJA	BANANA/ GELATINA DE MORANGO
25 QUINTA ALMOÇO	CUBOS BOVINO AO MOLHO	FRITO/COZIDO	MIX DE BAROA COM ERVILHA E CHIA	ABOBRINHA REFOGADA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	CENOURA COZIDA	MARACUJÁ	LARANJA/ GELATINA DE UVA
25 QUINTA JANTAR	CUBOS MISTOS	FRITO/COZIDO	GRAO DE BICO COM VAGEM E MILHO	VIRADO DE COUVE	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	CAPONATA DE BERINJELA	MARACUJÁ	MAÇÃ
26 SEXTA ALMOÇO	CUBOS SUÍNOS AO BARBECUE	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MILHO LENTILHA E BRÓCOLIS	POLENTA TEMPERADA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA BATIDO	ALFACE CRESPA	TABULE	MELANCIA	BANANA
26 SEXTA JANTAR	SOBRECOXA ASSADA	FRITO/COZIDO	QUIBE DE AVEIA COM ORO-PRO-NÓBIS	CANJQUINHA	BRANCO/INTEGRAL	CARIOCA BATIDO	ALFACE CRESPA	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ/ DOCE DE LEITE
27 SÁBADO ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO/COZIDO	PAELLA VEGANA	CHUCHU REFOGADO	BRANCO/INTEGRAL	VERMELHO	COUVE	CENOURA RALADA	ABACAXI	LARANJA/ GOIABADA CREMOSA
28 DOMINGO										
29 SEGUNDA ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO/COZIDO	MIX DE BATATA BAROA COM ERVILHA E CHIA	CANJQUINHA	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE REPOLHO (VERDE E ROXA)	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MAÇÃ/ PAÇOCA
29 SEGUNDA JANTAR	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO/COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM MORANGA, VAGEM E CHIA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO / INTEGRAL	VERMELHO	MIX DE REPOLHO (VERDE E ROXA)	CENOURA COZIDA	MARACUJÁ	MELANCIA/PÉ DE MOLEQUE
30 TERÇA ALMOÇO	STROGONOFF BOVINO	FRITO/COZIDO	QUIBE DE ABÓBORA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	VINAGRETE	ABACAXI	MAÇÃ/DOCE DE LEITE
30 TERÇA JANTAR	ISCA DE FRANGO COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO/COZIDO	GRÃO DE BICO AO SUGO	FAROFA CROCANTE	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	ABOBRINHA RALADA	ABACAXI	BANANA

OBSERVAÇÕES:

É permitida ao usuário a repetição das opções: arroz, feijão, guarnição e saladas.