ÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ SETE LAGOAS NOVEMBRO 2026

Data	DIA	Refeição	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-nov.-26	DOM											
2-nov.-26	SEG	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3-nov.-26	TER	Almoço	Strogonoff de frango	Fritos / Cozidos	Sopa de lentilha	Batata com Orégano	Alface	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Banana	Limão
4-nov.-26	QUA	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Farofa Temperada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Preto	Laranja	Abacaxi
5-nov.-26	QUI	Almoço	Iscas Suínas ao molho Barbecue	Fritos / Cozidos	Caldinho de Ervilha	Polenta	Rúcula	Cenoura ralada	Simples / Integral	Vermelho	Doce tablete/Melancia	Manga
6-nov.-26	SEX	Almoço	Coxas e sobre coxas Assadas	Fritos / Cozidos	Grão de bico a xadrez	Macarrão ao alho e Oleo	Acelga	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Carioca	Doce de Abóbora com coco/Banana	Melão
7-nov.-26	SÁB											
8-nov.-26	DOM											
9-nov.-26	SEG	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de Ervilha	Pirão	Mix de folhas	Tomate	Simples / Integral	Preto	Maçã	Limão
10-nov.-26	TER	Almoço	Iscas Suínas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Angú	Repolho	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Gelatina de Morango/Banana	Manga
11-nov.-26	QUA	Almoço	Frango Ensopado com Batata	Fritos / Cozidos	Bolinho de Grão de bico	Macarrão ao alho e Oleo	Acelga	Cenoura ralada	Simples / Integral	Vermelho	Arroz Doce/Mexerica	Melão
12-nov.-26	QUI	Almoço	Lasanha de frango	Fritos / Cozidos	Soja com Legumes	Polenta	Repolho Roxo	Brocolis	Simples / Integral	Carioca	Manjar/Mamão	Abacaxi
13-nov.-26	SEX	Almoço	Carne moída ao Molho	Fritos / Cozidos	Sopa de lentilha	Farofa Temperada	Azedinha	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Preto	Maçã	Laranja
14-nov.-26	SÁB											
15-nov.-26	DOM											
16-nov.-26	SEG	Almoço	Iscas Suínas ao molho Barbecue	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre	Abobrinha refogada	Acelga	Tomate	Simples / Integral	Vermelho	Doce tablete/Banana	Melancia
17-nov.-26	TER	Almoço	Frango Empanado	Fritos / Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Polenta	Alface	Cenoura ralada	Simples / Integral	Carioca	Doce de Banana/Mamão	Laranja
18-nov.-26	QUA	Almoço	Churrasco Misto	Fritos / Cozidos	Hamburguer de Ervilha	Farofa Temperada	Couve	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Gelatina de Morango/Banana	Limão
19-nov.-26	QUI	Almoço	Fígado Acebolado	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Purê de Cabotiá	Repolho	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Preto	Melancia	Abacaxi
20-nov.-26	SEX	Almoço	Filé de Peixe Frito	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Angu	Alface	Cenoura ralada	Simples / Integral	Carioca	Amor de mãe/Maçã	Limão
21-nov.-26	SÁB											

22-nov.-26	DOM											
23-nov.-26	SEG	Almoço	Iscas Suínas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre	Pirão	Espinafre	Vinagrete	Simples / Integral	Preto	Doce Tablete/Mamão	Manga
24-nov.-26	TER	Almoço	Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Angú	Repolho	Couve flor	Simples / Integral	Carioca	Doce de Abóbora com coco/Maçã	melão
25-nov.-26	QUA	Almoço	Carne Moída com Batata	Fritos / Cozidos	Caldinho de Ervilha	Purê de Cabotiá	Acelga	Brocolis	Simples / Integral	Preto	Gelatina de Morango/mexeric	Limão
26-nov.-26	QUI	Almoço	Coxas e sobre coxas Assadas	Fritos / Cozidos	Grão de bico a xadrez	Macarrão ao alho e Oleo	Alface	Tomate	Simples / Integral	Carioca	Banana	Laranja
27-nov.-26	SEX	Almoço	Bife bovino	Fritos / Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Creme de Milho	Mix de folhas	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Vermelho	Salada de Fruta	Abacaxi
28-nov.-26	SÁB											
29-nov.-26	DOM											
30-nov.-26	SEG	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Caldinho de Ervilha	Abobrinha refogada	Azedinha	Brocolis	Simples / Integral	Carioca	Doce Tablete/Banana	Limão

É permitida, a todo usuário do restaurante, a repetição parcial da refeição, o que inclui acompanhamento (arroz polido, arroz integral e feijão), guarnição, entrada (saladas), complementos e café.