

PIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ SETE LAGOAS OUTUBRO 2026

Data	DIA	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO
1-out.-26	Qui	Fígado acebolado	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Angú	Alface	Tomate	Simples / Integral	Preto	Banana	Limão
2-out.-26	Sex	Bife bovino acebolado	Fritos / Cozidos	Torta de legumes com lentilha	Crema de Milho	Azedinha	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Carioca	Arroz doce/ Maçã	Laranja
3-out.-26	Sab										
4-out.-26	Dom										
5-out.-26	Seg	Iscas Suínas ao molho Barbecue	Fritos / Cozidos	Caldinho de Ervilha	Polenta	Rúcula	Brocolis	Simples / Integral	Vermelho	Melancia	Manga
6-out.-26	Ter	Coxas e sobre coxas Assadas	Fritos / Cozidos	Grão de bico a xadrez	Macarrão ao alho e Oleo	Acelga	Couve Flor	Simples / Integral	Carioca	Doce de Abóbora com coco/Banana	Melão
7-out.-26	Qua	Carne Moída ao Molho	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Angú	Almeirão	Cenoura ralada	Simples / Integral	Preto	Bolo de Chocolate/Maçã	Melancia
8-out.-26	Qui	Feijoada	Fritos / Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Farofa Acebolada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Abacaxi
9-out.-26	Sex	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de Ervilha	Pirão	Mix de folhas	Tomate	Simples / Integral	Preto	Gelatina de Morango/Banana	Limão
10-out.-26	Sab										
11-out.-26	Dom										
12-out.-26	Seg										
13-out.-26	Ter	Iscas Suínas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Sopa de lentilha	Farofa Temperada	Azedinha	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Preto	Maçã	Laranja
14-out.-26	Qua	Almôndegas ao Sugo	Fritos / Cozidos	Croquete de Grão de Bico	Macarrão ao Sugo	Alface Roxa	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Vermelho	Manjar/Mamão	Melão
15-out.-26	Qui	Churrasco Misto	Fritos / Cozidos	Moqueca de legumes com amendoim e quinoa	Polenta	Agrião	Couve Flor	Simples / Integral	Carioca	Bolo de Chocolate/Maçã	Limão
16-out.-26	Sex	Filé de Peixe Frito	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre	Abobrinha refogada	Acelga	Tomate	Simples / Integral	Vermelho	Doce de banana/Melão	Melancia
17-out.-26	Sab										
18-out.-26	Dom										
19-out.-26	Seg	Strogonoff de frango	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Purê de Cabotiá	Repolho	Abobrinha ralada	Simples / Integral	Preto	Melancia	Abacaxi
20-out.-26	Ter	Iscas Suínas aceboladas	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Angu	Alface	Cenoura ralada	Simples / Integral	Carioca	Amor de mãe/Maçã	Limão
21-out.-26	Qua	Coxas e sobre coxas Assadas	Fritos / Cozidos	Quibe Assado	Farofa Acebolada	Almeirão	Brócolis	Simples / Integral	Preto	Gelatina de Morango/Banana	Melão

22-out.-26	Qui	Lasanha de Carne	Fritos / Cozidos	Sopa de lentilha	Abobrinha refogada	Alface	Beterraba Ralada	Simples / Integral	Carioca	Arroz doce/ Melão	Mamão
23-out.-26	Sex	Bife bovino acebolado	Fritos / Cozidos	Abobrinha com ervilha ao molho de tomate	Pirão	Espinafre	Vinagrete	Simples / Integral	Preto	Doce Tablete/Mamão	Manga
24-out.-26	Sáb										
25-out.-26	Dom										
26-out.-26	Seg	Filé de Frango Empanado	Fritos / Cozidos	Grão de bico a xadrez	Macarrão ao alho e Oleo	Alface	Tomate	Simples / Integral	Carioca	Banana	Laranja
27-out.-26	Ter	Iscas Suínas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Creme de Milho	Mix de folhas	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Vermelho	Doce de Abóbora com coco/Maçã	Abacaxi
28-out.-26	Qua	Coxas e sobre coxas Assadas	Fritos / Cozidos	Tomate Recheado com lentilha	Polenta	Repolho roxo	Cenoura ralada	Simples / Integral	Preto	Doce Tablete/Laranja	Manga
29-out.-26	Qui	Filé de Peixe Frito	Fritos / Cozidos	Croquete de Grão de Bico	Purê de Cabotia	Acelga	Couve Flor	Simples / Integral	Vermelho	Doce de banana/Melão	Melancia
30-out.-26	Sex	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Caldinho de Ervilha	Abobrinha refogada	Azedinha	Brocolis	Simples / Integral	Carioca	Doce Tablete/Banana	Limão
31-out.-26	Sáb										

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.