

CARDÁPIO OUTUBRO - CTAN UFSJ

DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
10/1/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	TORTA DE FRANGO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	COUVE COM REPOLHO REFOGADOS	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CEVICHE DE ABOBRINHA	MELANCIA	LARANJA
10/1/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE COGUMELO PARIS	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO COM TOMATE	MELANCIA	BANANA, DOCE DE LEITE
10/2/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	VACA ATOLADA	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM TOMATE COUVE FLOR E GERGELIM	CENOURA SAUTÉ	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	AZEDINHA COM AGRIÃO	BETERRABA RALADA	ABACAXI	MAÇÃ, GOIABADA
10/2/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO, COZIDO	BATATA BAROA COM LENTILHA E LINHAÇA	FAROFA COLORIDA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	AZEDINHA COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	ABACAXI	MAMÃO
10/3/2026	SÁBADO	ALMOÇO	COSTELINHA SUÍNA AO BARBECUE	FRITO, COZIDO	FEIJÃO BRANCO COM QUINOA E MORANGA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ESPINAFRE	PEPINO COM TOMATE	MANGA	LARANJA/ BOLO DE COCO
10/4/2026	DOMINGO											
10/5/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	BAROA COM SHIMEJI, LENTILHA E LINHAÇA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	TOMATE EM RODELAS	MARACUJÁ	MELANCIA, PAÇOÇA
10/5/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	STROGONOFF BOVINO	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO TROPEIRO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE E ROXO	CENOURA RALADA	MARACUJÁ	BANANA
10/6/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	ALMONDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE CRESPA	BETERRABA RALADA	MELANCIA	MAÇÃ, GELATINA DE LIMÃO
10/6/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE PERNIL COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO, COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	CANJIQUEINHA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE CRESPA	CAPONATA DE BERINJELA	MELANCIA	MELÃO, GELEINHA DE FRUTA
10/7/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA	FRITO, COZIDO	"LENTILHA COM VAGEM, MILHO E SEMENTE DE ABÓBORA"	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
10/7/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	FRANGO XADREX	FRITO, COZIDO	FRICASSÉ DE GRÃO DE BICO COM ALHO PORÓ	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALMEIRÃO COM ESPINAFRE	CENOURA RALADA	LIMÃO	MAMÃO, GELATINA DE MORANGO
10/8/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO	FRITO, COZIDO	QUIBE ASSADO COM ORO-PRO-NOBIS E CHIA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	PEPINO COM MILHO	LARANJA	BANANA
10/8/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	COXA DE FRANGO ASSADA	FRITO, COZIDO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E MILHO	FAROFA COLORIDA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	TOMATE COM VAGEM E CEBOLA	LARANJA	MELANCIA, ARROZ DOCE
10/9/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	FILEZINHO DE FRANGO ACEBOLADO	FRITO, COZIDO	"LENTILHA COM MILHO, COUVE-FLOR E LINHAÇA"	REPOLHO BÚLGARO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	RÚCULA COM AGRIÃO	PEPINO COM TOMATE	MANGA	SALADA DE FRUTAS
10/9/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	CREME DE MORANGA	BRANCO, INTEGRALBRANC	CARIOCA	RÚCULA COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	MANGA	BANANA/ GELATINA DE ABACAXI
10/10/2026	SÁBADO	ALMOÇO	COSTELINHA SUÍNA AO BARBECUE	BRANCO, INTEGRA	BOLINHA RECHEADA COM LENTILHA E QUINOA	FAROFA DOURADA	BRANCO, INTEGRALBRA	PRETO	ALFACE VERE E ROXA	CENOURA RALADA	MELANCIA	BOLO DE CHOCOLATE
10/11/2026	DOMINGO											
10/12/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
10/12/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
10/13/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	FAROFA DOURADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA
10/13/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	LASANHA DE FRANGO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	CENOURA RALADA	LIMÃO	BANANA
10/14/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	FRANGO ASSADO	FRITO, COZIDO	BOLINHO DE ABOBRINHA COM QUINOA E SEMENTES	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	MELANCIA	MAMÃO/ DOCE DE BANANA
10/14/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE ERVILHA E SHIMEJI	MACARRÃO AO PESTO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VRDE COM AGRIÃO	PEPINO COM TOMATE	MELANCIA	MELÃO, PAÇOÇA
10/15/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCAS SUÍNA NA CHAPA	FRITO, COZIDO	TROPEIRO VEGANO DE FEIJÃO BRANCO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	LARANJA	MAÇÃ/ GELATINA DE CEREJA
10/15/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CARNE MOÍDA AO SUGO	FRITO, COZIDO	HAMBÚRGUER DE QUINOA E GERGELIM	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	TOMATE COM VAGEM E CEBOLA	LARANJA	BANANA/ GOIABADA
10/16/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	CUBO SUÍNO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	RAGO DE LENTILHA COM QUINOA	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERDE E ROXA	CENOURA RALADA	MAGA	MAMÃO
10/16/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE VERE E ROXA	PEPINO COM MILHO	MANGA	LARANJA/ GELATINA DE UVA
10/17/2026	SÁBADO	ALMOÇO	CARNE DE PANELA COM LEGUMES	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO XADREZ	VIRADO DE REPOLHO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ESPINAFRE	BETERRABA RALADA	MELANCIA C/ LIMÃO	MELÃO/ GELEINHA DE FRUTA
10/18/2026	DOMINGO											
10/19/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	COUVE COM AGRIÃO	TOMATE CABRITADO	LARANJA	BANANA
10/19/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FRICASSÉ DE FRANGO	FRITO, COZIDO	CASSOULET VEGANO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	COUVE COM AGRIÃO	CAPONATA DE BERINJELA	LARANJA	MAMÃO/ GELEINHA DE FRUTA
10/20/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	COXA DE FRANGO CROCANTE	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	FAROFA COLORIDA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO COM TOMATE	MARACUJÁ	LARANJA, GELATINA DE MORANGO
10/20/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ	FRITO, COZIDO	ALMÔNDEGA DE FEIJÃO BRANCO AO MOLHO	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	MELANCIA/ DOCE DE LEITE
10/21/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E GERGELIM	FAROFA CROCANTE	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	PEPINO EM RODELAS	MELANCIA	MAÇÃ/ GOIABADA
10/21/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	LASANHA À BOLONHESA	FRITO, COZIDO	RAGO DE LENTILHA COM QUINOA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALFACE VERDE E ROXA	CENOURA RALADA	MELANCIA	BANANA
10/22/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	CARNE MOÍDA COM MILHO	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO DE COGUMELO PARIS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE COM AGRIÃO	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	MAMÃO, GOIABADA

CARDÁPIO OUTUBRO - CTAN UFSJ

DATA	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	SUCO	SOBREMESA
10/22/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	SOBRECIXA ASSADA	FRITO, COZIDO	ESCONDIDINHO DE SOJA COM ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO VERDE COM AGRIÃO	BERINJELA COZIDA	ABACAXI C/ HORTELÃ	SALADA DE FRUTAS
10/23/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	CUBOS MISTOS	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	REPOLHO À PRIMAVERA	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	AZEDINHA COM RÚCULA E AGRIÃO	VINAGRETE	MANGA	LANJANA/PAÇOCA
10/23/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	VACA ATOLADA	FRITO, COZIDO	BOLINHO DE FEIJÃO	VIRADO DE COUVE	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	AZEDINHA COM RÚCULA E AGRIÃO	CEVICHE DE ABOBRINHA	MANGA	MELÃO
10/24/2026	SÁBADO	ALMOÇO	BIFE DE FRANGO GRELHADO	FRITO, COZIDO	HAMBÚRGUER DE QUINOA E GERGELIM	MANDIOCA ENSOPADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE	CENOURA COM BRÓCOLIS	LIMÃO	MAÇÃ/BOLO DE COCO
10/25/2026	DOMINGO											
10/26/2026	SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	BIFE SUÍNO NA CHAPA	FRITO, COZIDO	MIX DE LEGUMES COM TOFU	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	BETERRABA RALADA	MARACUJÁ	BANANA, PÉ DE MOLEQUE
10/26/2026	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	FEIJOADA	FRITO, COZIDO	RAGO DE LENTILHA COM QUINOA	FAROFÁ DOURADA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	COUVE	VINAGRETE	MARACUJÁ	LANJANA
10/27/2026	TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	MOQUECA DE PEIXE	FRITO, COZIDO	CASSOLET VEGANO	REPOLHO FESTIVO	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE VERDE E ROXA	CAPONATA DE BERINJELA	LANJANA	MELANCIA, GELATINA DE UVA
10/27/2026	TERÇA-FEIRA	JANTAR	ISCA SUÍNA ACEBOLADA	FRITO, COZIDO	GRÃO DE BICO COM VAGEM E GERGELIM	CREME DE MORANGA	BRANCO, INTEGRAL	VERMELHO	ALFACE VERDE E ROXA	TABULE	LANJANA	MAMÃO, PAÇOCA
10/28/2026	QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	LASANHA À BOLONHESA	FRITO, COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	TOMATE EM RODELAS	LIMÃO	LANJANA
10/28/2026	QUARTA-FEIRA	JANTAR	ISCA DE PERNIL COM PIMENTÕES COLORIDOS	FRITO, COZIDO	TOMATE RECHEADO COM PTS, LINHAÇA E MILHO	POLENTA TEMPERADA	BRANCO, INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA	LIMÃO	MELÃO, BANANADA
10/29/2026	QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	FRANGO ASSADO	FRITO, COZIDO	TROPEIRO VEGANO DE FEIJÃO BRANCO	VIRADO DE CENOURA	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI C/ HORTELÃ	MELANCIA
10/29/2026	QUINTA-FEIRA	JANTAR	CHURRASCO MISTO	FRITO, COZIDO	STROGONOFF VEGANO COM CHAMPIGNOON	CREME DE MILHO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	REPOLHO VERDE E ROXO	BERINJELA COZIDA	ABACAXI C/ HORTELÃ	BANANA
10/30/2026	SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	CUBO BOVINO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	LENTILHA COM VAGEM, MILHO E SEMENTE DE ABÓBORA*	ABOBRINHA AO ALHO	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	ALFACE CRESPA	BETERRABA COZIDA	MELANCIA	LANJANA
10/30/2026	SEXTA-FEIRA	JANTAR	CUBOS SUÍNO AO CURRY		BOLINHO DE FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BRANCO, INTEGRAL	TUTU	ALFACE CRESPA	TOMATE COM VAGEM E CEBOLA	MELANCIA	MAMÃO
10/31/2026	SABADO	ALMOÇO	CARNE DE PANELA	FRITO, COZIDO	LENTILHA AO SUGO	REPOLHO REFOGADO	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI	MELANCIA/GELATINA DE CEREJA
10/31/2026	SABADO	JANTAR	CUBOS SUÍNO AO MOLHO	FRITO, COZIDO	ERVILHA COM MORANGA E ALHO PORÓ	ANGU	BRANCO, INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINO EM RODELAS	ABACAXI	MELANCIA/GELATINA DE CEREJA