

ALMOÇO

 Universidade Federal de São João del-Rei		CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CCO MÊS DE JUNHO 2024										 VIDA ALIMENTAÇÃO	
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO	
1-jun.-24	sáb												
2-jun.-24	dom												
3-jun.-24	Seg	Almoço	Strogonoff de Frango	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Creme de Milho	Alface Crespa	Cenoura c/ repolho	Simples / Integral	Preto	Banana	Melão c/ hortelã	
4-jun.-24	Ter	Almoço	Isclas de Fígado	Fritos / Cozidos	Assado de soja	Purê de Batata	Mix de folhas	Tomate	Simples / Integral	Carioca	Maçã	Mamão c/ Laranja	
5-jun.-24	Qua	Almoço	Cubos Bovinos com Pimentão e Cebola	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ legumes	Mandioca Cozida	Acelga	Chuchu	Simples / Integral	Carioca Batido	Gelatina de morango / Salada de frutas	Limão	
6-jun.-24	Qui	Almoço	Bife de Panela (Bovino)	Fritos / Cozidos	Xadrez de legumes com amendoim	Espaguete ao alho e óleo	Mix de folhas	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Paçoca/ Laranja	Melancia c/ Hortelã	
7-jun.-24	Sex	Almoço	Frango Caipira	Fritos / Cozidos	Ervilha c/ Batata	Farofa de Abobrinha	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Pudim de chocolate / Banana	Laranja	
8-jun.-24	sáb												
9-jun.-24	dom												
10-jun.-24	seg	Almoço	Carne Moída à Primavera	Fritos / Cozidos	Fricassê de soja	Macarronada	Almeirão	Cenoura Ralada	Simples / Integral	Carioca	Doce Tablete Banana/ Maçã	Laranja	
11-jun.-24	ter	Almoço	Fricassê de frango	Fritos / Cozidos	Almondegas de grão de bico ao molho	Creme de Milho	Acelga	Chuchu	Simples / Integral	Preto	Gelatina de Cereja /Banana	Melancia	
12-jun.-24	qua	Almoço	Isclas Bovinas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Quibebe de Abóbora	Alface c/ Laranja	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Laranja	Abacaxi	
13-jun.-24	qui	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Lasanha de Berinjela	Pirão de Cenoura	Almeirão	Abobrinha	Simples / Integral	vermelho	Arroz Doce/ Maçã	Melão c/ hortelã	
14-jun.-24	sex	Almoço	Bife suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Lentilha c/ Batata	Farofa Dourada	Mix de folhas c/ laranja	Salpicão (cenoura, repolho, passas e batata palha )	Simples / Integral	Tutu de feijão	Pudim de Prestigio /Melancia	Limão	
15-jun.-24	sáb												
16-jun.-24	dom												
17-jun.-24	seg	Almoço	Strogonoff de Bovino	Fritos / Cozidos	Escondidinho de lentilha	Abobrinha Refogada	Mostarda	Pepino	Simples / Integral	Preto	Melancia	Laranja	
18-jun.-24	ter	Almoço	Isclas Suína acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Palha Francesa (repolho, cenoura e babata palha)	Mix de folhas	Beterraba cozida	Simples / Integral	vermelho	Banana Caramelizada/ Maçã	Mamão c/ Manga	

## ALMOÇO

19-jun.-24	qua	Almoço	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Angú ao Sugo	Almeirão	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Tutu de feijão	Gelatina de cereja/ Mamão	Melancia c/ Beterraba
20-jun.-24	qui	Almoço	Carne moída c/ batata	Fritos / Cozidos	Grão de bico c/ legumes	Espaguete ao alho e óleo	Alface c/ Mostarda	Abobrinha	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melão c/ hortelã
21-jun.-24	sex	Almoço	Cubos Suíno à Brasé	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja	Batata Doce Sauté	Acelga	Marroquina	Simples / Integral	Carioca	Pudim de chocolate /Melancia	Laranja
22-jun.-24	sáb											
23-jun.-24	dom											
24-jun.-24	seg	Almoço	Bife Bovino Acebolado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Angú ao Sugo	Alface Crespa	Beterraba com abacaxi	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melancia
25-jun.-24	ter	Almoço	Filé de frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Xadrez de legumes com amendoim	Macarrão Parafuso ao sugo	Alface Crespa	Pepino C/ Tomate	Simples / Integral	vermelho	Doce de abóbora/Melão	Abacaxi
26-jun.-24	qua	Almoço	Feijoada	Fritos / Cozidos	Lasanha de abobrinha	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Simples / Integral	feijão Preto	Banana	Limão
27-jun.-24	qui	Almoço	Bife suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Canjiquinha com Tomate	Almeirão	Cenoura C/ Passas	Simples / Integral	Preto	Melancia	Tropical 1
28-jun.-24	sex	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Escondinho de lentilha	Legumes Sautee	Acelga	Pepino C/ salsa	Simples / Integral	Carioca	Doce tablete de Amendoim/ Mamão	Laranja
29-jun.-24	sáb											
30-jun.-24	dom											