

ALMOÇO E JANTAR

 Universidade Federal de São João del-Rei		CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CDB MÊS ABRIL 2024										 VIDA ALIMENTAÇÃO	
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO	
1-abr.-24	Seg	Almoço	Carne de Panela	Fritos/Cozidos	Cassoulet de Legumes	Repolho Búlgaro	Alface	Marroquina	Arroz Simples/Integral	Vermelho	Melancia	Laranja c/cenoura	
		Jantar	Bife de Suíno Acebolado	Fritos / Cozidos	Grãos Xadrez	Creme de Milho	Alface	Chuchu	simples /Integral	Vermelho	Goiabada Cremosa/Banana	Laranja c/cenoura	
2-abr.-24	Ter	Almoço	Cubo suíno à Brasê	Fritos/Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Batata Sautê	Mix de Folhas	Pepino c/ Tomate	Arroz Simples/Integral	Carioca	Laranja	Melancia	
		Jantar	Lasanha de frango	Fritos / Cozidos	Bolinho de Espinafre com Linhaça e Quinoa	Angu ao Sugo	Mix de Folhas	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Gelatina de Limão/Laranja	Melancia	
3-abr.-24	Qua	Almoço	Bife suíno Acebolado	Fritos/Cozidos	Croquete de Lentilha	Farofa de Couve	Almeirão	Beterraba Cozida	Arroz Simples/Integral	Preto	Arroz Doce/ Banana	Laranja	
		Jantar	Isca Bovina Acebolada	Fritos / Cozidos	Fricassê de Soja	Mandioca ensopada	Almeirão	Pepino com salsa	simples /Integral	Preto	Bolo/Melão	Laranja	
4-abr.-24	Qui	Almoço	Carne Moída à Primavera	Fritos/Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Macarrão Parafuso ao Sugo	Alface	Cenoura Ralada	Arroz Simples/Integral	Carioca Batido	Doce Tablete Geléia/Melancia	Limão	
		Jantar	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Batata Sautê	Alface	Ceviche de abobrinha	simples /Integral	Carioca Batido	Laranja	Limão	
5-abr.-24	Sex	Almoço	Cubos Suíno à Brasê	Fritos/Cozidos	Lentilha com Batata	Virado de Abobrinha	Repolho	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/Integral	Preto	Pudim de Morango/Banana	Abacaxi	
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Macarronada	Repolho	Beterraba Cozida	simples /Integral	Preto	Melancia	Abacaxi	
6-abr.-23	Sab	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja à Primavera	Chuchu Refogado	Almeirão	Tomate c/ cebola	simples /Integral	Preto	Paçoca/ melancia	Tropical 1( Abacaxi, laranja e cenoura)	
7-abr.-24	Dom												
8-abr.-24	Seg	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Fritos/Cozidos	Ervilha c/ Batata	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface	Beterraba Ralada	Arroz Simples/Integral	Vermelho	Melancia	Mamão c/manga	
		Jantar	Iscas Suína à Milanese	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Abobrinha Refogada	Alface	Cenoura Ralada	simples /Integral	Vermelho	Doce de Leite tablete / Banana	Mamão c/manga	
9-abr.-24	Sex	Almoço	Strogonoff de Carne	Fritos/Cozidos	Croquete de Ervilha Seca	Batata Sautê	Almeirão	Abobrinha Cozida c/ Orégano	Arroz Simples/Integral	Carioca	Doce de Abóbora /Laranja	Melancia	
		Jantar	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Cenoura Vick	Almeirão	Antepasto de berinjela	simples /Integral	Carioca	Gelatina de morango / Maçã	Melancia	

## ALMOÇO E JANTAR

10-abr.-24	Ter	Almoço	Bife de panela	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Macarronada	Mix de Folhas	Chuchu	Arroz Simples/ Integral	Tutu	Laranja	Limão
		Jantar	Cubos Mistos	Fritos / Cozidos	Escondidinho de Lentilha	Caldo de Mandioca	Mix de Folhas	Cenoura Ralada c/ abacaxi	simples /Integral	Tutu	Pudim Chocolate/Banana	Limão
11-abr.-24	Qui	Almoço	Frango à Caipira	Fritos/ Cozidos	Hamburguer de Abóbora c/ Aveia	Angu ao Sugo	Couve	Tomate c/ Cebola	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Doce de Abóbora c/ coco/ Laranja	Abacaxi c/ Hortelã
		Jantar	Carne Moída Com Milho e Ervilha	Fritos / Cozidos	Grão de Bico com Legumes	Espaguete Ao Alho e Óleo	Couve	Beterraba Ralada	simples /Integral	Carioca	Melancia	Abacaxi c/ Hortelã
12-abr.-24	Sex	Almoço	Iscas de Frango acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Espaguete Ao Alho e Óleo	Mix de Folhas	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Pé de Moleque/ Mamão	Laranja
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Parmegiana de Berinjela	Angu ao Sugo	Mix de Folhas	Pepino com hortelã	simples /Integral	Carioca	Bolo/ Maçã	Laranja
13-abr.-24	Sab	Almoço	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja	Chuchu Refogado	Repolho	Cenoura c/ passas	simples /Integral	Tutu de feijão	Melancia	Limão
14-abr.-24	Dom											
15-abr.-24	Seg	Almoço	Fricassê de Frango	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Cenoura Sauté	Couve	Beterraba c/ Abacaxi	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Melão	Melancia
		Jantar	Cubos Suíno à Brasê	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa de Banana	Couve	Tomate	simples /Integral	Vermelho	Laranja	Melancia
16-abr.-24	Ter	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos/ Cozidos	Lasanha de berinjela	Pirão de Cenoura	Alface	Pepino c/ hortelã	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Pudim de Chocolate/ Banana	Limão
		Jantar	Frango à Milanese	Fritos / Cozidos	Farofa de Triguilho com Passas	Quibebe de abóbora	Alface	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Melancia	Limão
17-abr.-24	Qua	Almoço	Coxa de Frango Crocante	Fritos/ Cozidos	Hamburguer de abóbora e aveia	Legumes Sauté	Almeirão	Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Doce Fondante de Leite Tablete/Maçã	Mamão c/ Laranja
		Jantar	Bife suíno Acebolado	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Canjiquinha c/ Tomate	Almeirão	Cenoura Ralada	simples /Integral	Carioca Batido	Banana	Mamão c/ Laranja
18-abr.-24	Qui	Almoço	Cubos Mistos	Fritos/ Cozidos	Ervilha c/ Feijão branco	Inhame ensopado	Alface	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Gelatina de uva/Banana	Melão c/ Limão
		Jantar	Cubos bovino com Pimentão e Cebola	Fritos / Cozidos	Lentilha com Legumes	Repolho Refogado	Alface	Beterraba Cozida	simples /Integral	Vermelho	Doce Tablete Pé de Moleque / Mamão	Melão c/ Limão
19-abr.-24	Sex	Almoço	Feijoada	Fritos/ Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	Arroz Simples/ Integral	Preto	Laranja	Abacaxi
		Jantar	Frango Xadrez	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Batata Doce Saute	Couve	Chuchu	simples /Integral	Preto	Melancia	Abacaxi
20-abr.-24	Sab	Almoço	Iscas de Fígado Acebolado	Fritos / Cozidos	Moqueca de Legumes c/ Quinoa	Macarronada	Repolho	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Arroz Doce/Banana	Laranja

ALMOÇO E JANTAR

21-abr.-24												
21-abr.-24	Dom											
22-abr.-24	Seg	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Purê de Batata	Couve	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Preto	Banana	Melancia
		Jantar	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	simples /Integral	Preto	Gelatina de Abacaxi/ Mamão	Melancia
23-abr.-24	Ter	Almoço	Lasanha de Frango	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Chuchu Refogado	Alface	Beterraba c/ Abacaxi	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Laranja	Limão
		Jantar	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Cassoulet de Legumes	Quibebe	Alface	Tomate	simples /Integral	Carioca	Melancia	Limão
24-abr.-24	Qua	Almoço	Iscas Bovina Acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Creme de Milho	Repolho	Cenoura c/ Passas	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Bolo/ Banana	Laranja
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Croquete de Ervilha Seca	Angu	Repolho	Chuchu	simples /Integral	Vermelho	Doce tablete Banana/ Maçã	Laranja
25-abr.-24	Qui	Almoço	Bife suíno Acebolado	Fritos/ Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Batata doce Sauté	Mix de Folhas	Tomate	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Pudim de Morango/ Mamão	Melão c/ Limão
		Jantar	Carne Moida à Primavera	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Macarrão Parafuso ao Sugo	Mix de Folhas	Tabule de Pepino	simples /Integral	Carioca	Melancia	Melão c/ Limão
26-abr.-24	Sex	Almoço	Cubos Suíno à Brasê	Fritos/ Cozidos	Lentilha com Batata	Virado de Abobrinha	Repolho	Cenoura Cozida	Arroz Simples/ Integral	Preto	Doce de Banana Caramelada /Laranja	Abacaxi
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Macarronada	Repolho	Beterraba Cozida	simples /Integral	Preto	Melancia	Abacaxi
27-abr.-24	Sab	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Carne Moida de Soja à Primavera	Chuchu Refogado	Almeirão	Tomate c/ cebola	simples /Integral	Preto	Paçoca/ melancia	Mamão c/ Laranja
28-abr.-24												
28-abr.-24	Dom											
29-abr.-24	Seg	Almoço	Filé de Frango Grelhado	Fritos/ Cozidos	Ervilha c/ Batata	Espaguete Ao Alho e Óleo	Alface	Ceviche de abobrinha	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Melancia	Laranja
		Jantar	Iscas Suína à Milanese	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Cenoura Vick	Alface	Antepasto de berinjela	simples /Integral	Vermelho	Doce de Leite tablete / Abacaxi	Laranja
30-abr.-24	Ter	Almoço	Strogonoff de Carne	Fritos/ Cozidos	Croquete de Ervilha Seca	Batata Sauté	Alface	Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Pudim de chocolate /Banana	Melancia
		Jantar	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Abobrinha Refogada	Alface	Cenoura Ralada	simples /Integral	Carioca	Gelatina de morango / Maçã	Melancia