

ALMOÇO E JANTAR

 Universidade Federal de São João del-Rei		CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CDB MÊS JULHO 2024										 VIDA ALIMENTAÇÃO	
Data	DIA	Horário	PRATO PRINCIPAL	OVOS	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA	SUCO	
1-jul.-24	Seg	Almoço	Frango à Caipira	Fritos/ Cozidos	Hamburguer de Abóbora c/ Aveia	Creme de Milho	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	
2-jul.-24	Ter	Almoço	Isclas de Frango acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Abrobrinha Refogada	Mix de Folhas	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Preto	Pé de Moleque/ Mamão	Laranja	
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Parmegiana de Berinjela	Angu ao Sugo	Mix de Folhas	Pepino com hortelã	simples /Integral	Preto	Bolo/ Maçã	Laranja	
3-jul.-24	Qua	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	
4-jul.-24	Qui	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	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Farofa de Triguilho com Passas	Quibebe de abóbora	Alface	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Melancia	Limão	
5-jul.-24	Sex	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	
6-jul.-24	Sab	Almoço	Frango à Milanese	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja	Chuchu Refogado	Agrião	Cenoura c/ passas	simples /Integral	Preto	Melancia	Limão	
7-jul.-24	Dom	Dia de descanso											
8-jul.-24	Seg	Almoço	Cubos Mistos	Fritos/ Cozidos	Ervilha c/ Feijão branco	Abobora Moranga ao alho	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	Abobrinha Refogada	Alface	Beterraba Cozida	simples /Integral	Vermelho	Doce Tablete Pé de Moleque / Mamão	Melão c/ Limão	
9-jul.-24	Ter	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	Canjiquinha c/ Tomate	Couve	Chuchu	simples /Integral	Preto	Melancia	Abacaxi	
10-jul.-24	Qua	Almoço	Carne de Panela	Fritos/ Cozidos	Cassoulet de Legumes	Repolho Búlgaro	Rúcula	Marroquina	Arroz Simples/ Integral	Carioca Batido	Melancia	Laranja c/ cenoura	

ALMOÇO E JANTAR

10-jul.-24	Qua	Jantar	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Grãos Xadrez	Purê de Batata	Rucúla	Chuchu	simples /Integral	Carioca Batido	Gelatina de limão / Maçã	Laranja c/ cenoura
11-jul.-24	Qui	Almoço	Carne moída C/ Cenoura	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Espaguete Ao Alho e Óleo	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	Repolho Refogado	Mix de Folhas	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Goiabada cremosa/ Laranja	Melancia
12-jul.-24	Sex	Almoço	Bife suíno Acebolado	Fritos/ Cozidos	Croquete de Lentilha	Farofa de Couve	Almeirão	Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Integral	Preto	Bolo/ Banana	Laranja
		Jantar	Isca Bovina Acebolada	Fritos / Cozidos	Fricassê de Soja	Mandioca ensopada	Almeirão	Pepino com salsa	simples /Integral	Preto	Melancia	Laranja
13-jul.-24	Sab	Almoço	Strogonoff de Carne	Fritos / Cozidos	Moqueca de Legumes c/ Quinoa	Batata Sautê	Repolho	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Arroz Doce/Banana	Laranja
14-jul.-24	Dom											
15-jul.-24	Seg	Almoço	Isclas de Fígado Acebolado	Fritos / Cozidos	Moqueca de Legumes c/ Quinoa	Macarronada	Repolho	Berinjela C/ Orégano	simples /Integral	Carioca	Gelatina de Morango/Banana	Laranja
		Jantar	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Batata Doce Sautê	Repolho	Ceviche de abobrinha	simples /Integral	Carioca	Laranja	Limão
16-jul.-24	Ter	Almoço	Cubos Suíno à Brasê	Fritos/ Cozidos	Lentilha com Batata	Angu	Agrião	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Preto	Pudim de Morango/ Banana	Abacaxi
		Jantar	Frango Assado	Fritos / Cozidos	Xadrez de Legumes com Amendoim e Quinoa	Virado de Abobrinha	Agrião	Beterraba Cozida	simples /Integral	Preto	Bolo/Melão	Abacaxi
17-jul.-24	Qua	Almoço	Peixe ao Brás	Fritos/ Cozidos	Grão Xadrez	Purê de Batata	Couve	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Banana	Melancia
		Jantar	Feijoada	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa Dourada	Couve	Vinagrete	simples /Integral	Vermelho	Gelatina de Abacaxi/ Mamão	Melancia
18-jul.-24	Qui	Almoço	Lasanha de Frango	Fritos/ Cozidos	Lasanha de Abobrinha	Chuchu Refogado	Alface	Beterraba c/ Abacaxi	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Laranja	Limão
		Jantar	Peixe ao Brás	Fritos / Cozidos	Cassoulet de Legumes	Quibebe	Alface	Tomate	simples /Integral	Carioca	Melancia	Limão
19-jul.-24	Sex	Almoço	Isclas Bovina Acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Creme de Milho	Almeirão	Cenoura c/ Passas	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Bolo/ Banana	Laranja
		Jantar	Isclas de Frango acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de Ervilha Seca	Cenoura Vick	Almeirão	Chuchu	simples /Integral	Vermelho	Doce tablete Banana/ Maçã	Laranja
20-jul.-24	Sab	Almoço	Isclas Suína à Milanese	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)
21-jul.-24	Dom											
22-jul.-24	Seg	Almoço	Bife suíno Acebolado	Fritos/ Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Batata doce Sautê	Mix de Folhas	Tomate	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Pudim de Morango/ Mamão	Melão c/ Limão
		Jantar	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Croquete de Feijão Branco	Macarrão Parafuso ao Sugo	Mix de Folhas	Tabule de Pepino	simples /Integral	Carioca	Melancia	Melão c/ Limão

ALMOÇO E JANTAR

23-jul.-24	Ter	Almoço	Carne Moída Com Batata	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	Creme de Milho	Repolho	Beterraba Cozida	simples /Integral	Preto	Melancia	Abacaxi
24-jul.-24	Qua	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
25-jul.-24	Qui	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 Moida com Milho e Ervilha	Fritos / Cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Cenoura Vick	Almeirão	Antepasto de berinjela	simples /Integral	Carioca	Gelatina de morango / Maçã	Melancia
26-jul.-24	Sex	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/ abacaxí	simples /Integral	Tutu	Pudim Chocolate/Banana	Limão
27-jul.-24	Sab	Almoço	Peixe no Fubá	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja à Primavera	Chuchu Refogado	Almeirão	Tomate c/ cebola	simples /Integral	Preto	Paçoca/ Melancia	Mamão c/ Laranja
28-jul.-24	Dom											
29-jul.-24	Seg	Almoço	Frango à Caipira	Fritos/ Cozidos	Hamburguer de Abóbora c/ Aveia	Angu ao Sugo	Couve	Cenoura Ralada	Arroz Simples/ Integral	Carioca	Doce de Abóbora c/ coco/ Laranja	Abacaxi c/ Hortelã
		Jantar	Iscas de Fígado Acebolado	Fritos / Cozidos	Grão de Bico com Legumes	Espaguete Ao Alho e Óleo	Couve	Beterraba Ralada	simples /Integral	Carioca	Melancia	Abacaxi c/ Hortelã
30-jul.-24	Ter	Almoço	Iscas de Frango acebolada	Fritos/ Cozidos	Tropeiro de Grão de Bico	Creme de Milho	Mix de Folhas	Antepasto de Berinjela	Arroz Simples/ Integral	Preto	Melão	Laranja
		Jantar	Carne de Panela	Fritos / Cozidos	Parmegiana de Berinjela	Mandioca ensopada	Mix de Folhas	Pepino com hortelã	simples /Integral	Preto	Bolo/ Maçã	Laranja
31-jul.-24	Qua	Almoço	Fricassê de Frango	Fritos/ Cozidos	Assado de Soja	Cenoura Sautê	Couve	Beterraba c/ Abacaxi	Arroz Simples/ Integral	Vermelho	Pé de Moleque/ Mamão	Melancia
		Jantar	Cubos Suíno à Brasê	Fritos / Cozidos	Feijoada Vegetariana	Farofa de Banana	Couve	Tomate	simples /Integral	Vermelho	Laranja	Melancia