

## ALMOÇO

UFSJ		CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSJ CSL										VIDA ALIMENTAÇÃO	
Universidade Federal de São João del-Rei		MÊS DE JUNHO 2024											
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	Filé de Frango Grelhado	Fritos / Cozidos	Quibe de bandeja	Macarronada	Alface Crespa	Cenoura cozida	Simples / Integral	Preto	Banana	Melão c/ hortelã	
4-jun.-24	Ter	Almoço	Frango caipira	Fritos / Cozidos	Assado de soja	Purê de Batata	Mix de folhas	Tomate	Simples / Integral	Carioca batido	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	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	Pudim de chocolate / Laranja	Melancia c/ Hortelã	
7-jun.-24	Sex	Almoço	Iscas de Fígado	Fritos / Cozidos	Ervilha c/ Batata	Farofa de Abobrinha	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Simples / Integral	Carioca	Paçoca/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	Almondega de grão de bico ao molho	Creme de Milho	Acelga	Chuchu	Simples / Integral	Tutu de feijão	Gelatina de Cereja /Banana	Melancia	
12-jun.-24	qua	Almoço	Iscas Bovinas Aceboladas	Fritos / Cozidos	Hamburguer de abóbora c/ aveia e linhaça	Quibebe de Abóbora	Alface c/ Laranja	Berinjela c/ Óregano	Simples / Integral	Preto	Laranja	Abacaxi	
13-jun.-24	qui		FERIADO MUNICIPAL										
14-jun.-24	sex		RECESSO										
15-jun.-24	sáb												
16-jun.-24	dom												
17-jun.-24	seg	Almoço	Strogonoff de Bovino	Fritos / Cozidos	Escondidinho de lentilha	Abobrinha Refogada	Mostarda	Cenoura ralada	Simples / Integral	Preto	Melancia	Laranja	
18-jun.-24	ter	Almoço	Iscas Suína acebolada	Fritos / Cozidos	Croquete de feijão branco	Chuchu Tropeiro	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	Carioca	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	Tutu de feijão	Pudim de chocolate /Melancia	Laranja
21-jun.-24	sex	Almoço	Cubos Suíno à Brasé	Fritos / Cozidos	Carne Moída de Soja	Batata Doce Sauté	Acelga	Marroquina	Simples / Integral	Carioca	Laranja	Melão c/ hortelã
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	Frango Assado	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	Lasanha de frango	Fritos / Cozidos	Lasanha de abobrinha	Chuchu refogado	Almeirão	Antepasto de Berinjela	Simples / Integral	Carioca batido	Banana	Limão
27-jun.-24	qui	Almoço	Bife suíno acebolado	Fritos / Cozidos	Bolinho de espinafre c/ quinoa e linhaça	Canjiquinha com Tomate	Couve	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		Carioca	Doce tablete de Amendoim/ Laranja	Mamão
29-jun.-24	sáb											
30-jun.-24	dom											