ANEXO V - CARDÁPIOS DE REFERÊNCIA DOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

REFEIÇÃO: ALMOÇO

CARDÁPIO 1	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ACELGA E ALFACE LISA	ALFACE CRESPA E COUVE EM TIRAS FINAS COM LARANJA	MIX DE FOLHAS (ALFACE, AGRIÃO, ACELGA, COUVE)	ACELGA, CEBOLA ROXA E TOMATE EM TIRAS FINAS	ALFACE CRESPA E COUVE
ENTRADA 2	BETERRABA E VAGEM	TOMATE EM RODELAS COM COENTRO	CENOURA RALADA, MILHO E ERVILHA	ABOBRINHA REFOGADA	SELETA DE LEGUMES (CHUCHU, BATATINHA E CENOURA EM CUBINHOS E REFOGADOS)
MOLHO	VINAGRETE DE SHOYU	MOLHO CREMOSO DE ERVAS	MOLHO DE IOGURTE	MOLHO DE MOSTARDA E MEL	MOLHO ITALIANO (MAIONESE, CEBOLA E ALHO)
SEMENTES	AMENDOIM	CHIA	GERGELIM TORRADO	LINHAÇA	CASTANHA
PP ONÍVORO	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS	PICADINHO DE CARNE	ISCA SUÍNA À CHINESA	SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO DE ERVAS	CARNE MOÍDA REFOGADA
OPÇÃO PP VEGETARIANO	BIFE DE SOJA AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS	COZIDO DE ERVILHA E QUINOA	LENTILHA E COGUMELOS À CHINESA	HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO	SOJA REFOGADA
GUARNIÇÃO	BATATA GRATINADA	FAROFA DE CEBOLA	MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO	PURÊ MISTO (ABÓBORA E BATATA)	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE TOMATE
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM CENOURA	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	BRIGADEIRO DE COLHER/GOIABA	MELÃO	MELANCIA	MANGA	TANGERINA
BEBIDA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UMBU	SUCO DE CAJU	SUCO DE CAJÁ

CARDÁPIO 2	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ALFACE AMERICANA E RÚCULA	ACELGA E COUVE	ALFACE CRESPA E AGRIÃO	ALFACE LISA E ACELGA	VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA E COENTRO)
ENTRADA 2	REPOLHO COM COENTRO	BETERRABA E CENOURA RALADAS	REPOLHO ROXO E REPOLHO BRANCO EM TIRAS FINAS	CENOURA COM MILHO	COUVE REFOGADA
MOLHO	MOLHO TÁRTARO	MOLHO DE LIMÃO	MOLHO CREMOSO DE ERVAS	MOLHO DE IOGURTE	AZEITE, LIMÃO E ORÉGANO
SEMENTES	GERGELIM	CHIA	AMENDOIM COM CASTANHAS	LINHAÇA	AMENDOIM
PP ONÍVORO	LASANHA DE FRANGO	LOMBO BOVINO AO FORNO	FILÉ DE MERLUZA À GOMES DE SÁ	CUBOS DE FRANGO COM MANJERICÃO	CARNES DA FEIJOADA (CARNE BOVINA E CALABRESA)
OPÇÃO PP VEGETARIANO	LASANHA DE SOJA	EMPADÃO DE TOFU E PALMITO	MARINADA DE LEGUMES E COGUMELOS	CHARUTO DE SOJA	FEIJOADA VEGETARIANA (ERVILHA E SOJA)
GUARNIÇÃO	CHUCHU E CENOURA REFOGADOS	PURÊ DE ABÓBORA	BATATA SAUTÉ	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE TOMATE	FAROFA DE CENOURA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM BRÓCOLIS	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	SALADA DE FRUTAS	PÉ DE MOÇA/BANANA	TANGERINA	GOIABA	LARANJA
BEBIDA	SUCO DE CAJÁ	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGABA	SUCO DE CAJU

CARDÁPIO 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	COUVE E ALFACE EM TIRAS FINAS	ACELGA, TOMATE E CEBOLA ROXA EM TIRAS FINAS	ALFACE, REPOLHO VERDE E ABACAXI	ACELGA, ESPINAFRE E MILHO VERDE	ALFACE CRESPA, TOMATE EM RODELAS E CEBOLINHA
ENTRADA 2	ABOBRINHA E CENOURA REFOGADAS	REPOLHO REFOGADO	CENOURA EM CUBOS COM VAGEM	TOMATE E PEPINO EM CUBOS	ABÓBORA E BRÓCOLIS
MOLHO	AZEITE E VINAGRE	AZEITE, LIMÃO E ORÉGANO	AZEITE, MOSTARDA E MEL	AZEITE, LIMÃO E CHIMICHURRI	AZEITE, VINAGRE E ALECRIM
SEMENTES	GERGELIM	LINHAÇA	XERÉM DE CASTANHA	CHIA	AMENDOIM
PP ONÍVORO	CUBOS DE CARNE BOVINA AO MOLHO MADEIRA	ISCA DE FRANGO À CHINESA	BISTECA ACEBOLADA	CHURRASCO MISTO (SOBRECOXA E TOSCANA)	FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE TOMATE
OPÇÃO PP VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	GRÃO DE BICO E SHIMEJI À CHINESA	BIFE DE SOJA ACEBOLADO	BOLINHO DE LENTILHA	QUICHE DE TOFU COM ESPINAFRE
GUARNIÇÃO	FAROFA COM AÇAFRÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	PURÊ DE BATATA INGLESA	MANDIOCA REFOGADA	BATATA RÚSTICA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM CENOURA	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	MELÃO	MELANCIA	BANANADA/LARANJA	MANGA	GOIABA
BEBIDA	SUCO DE UMBU-CAJÁ	SUCO DE MANGA	SUCO DE GRAVIOLA	SUCO DE GOIABA	SUCO DE ABACAXI

CARDÁPIO 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ACELGA, REPOLHO ROXO E COENTRO	ALFACE, TOMATE E COENTRO	ALFACE, RÚCULA E MANGA	MIX DE FOLHAS	COUVE REFOGADA
ENTRADA 2	TOMATE E CEBOLA ROXA EM RODELAS	SELETA DE LEGUMES (CENOURA, BATATA, CHUCHU E ERVILHA)	CENOURA REFOGADA	VAGEM E BETERRABA	VINAGRETE
MOLHO	AZEITE E VINAGRE	MOLHO DE LIMÃO	AZEITE, MOSTARDA E MEL	AZEITE, VINAGRE E ORÉGANO	AZEITE, VINAGRE E ALECRIM
SEMENTES	MIX DE GERGELIM	LINHAÇA	XERÉM DE CASTANHA	CHIA	AMENDOIM
PP ONÍVORO	SOBRECOXA À PASSARINHO	CARNE DO SOL ACEBOLADA	FILÉ DE FRANGO EMPANADO NA FARINHA PANKO	FILÉ DE PEIXE À ESCABECHE	CARNES DA FEIJOADA (CARNE BOVINA E CALABRESA)
OPÇÃO PP VEGETARIANO	ALMÔNDEGA DE ERVILHA E ESPINAFRE	QUIBE VEGETARIANO DE FORNO	TOFU EMPANADO NA FARINHA PANKO	SHITAKE À ESCABECHE	FEIJOADA VEGETARIANA (ERVILHA E SOJA)
GUARNIÇÃO	LEGUMES SALTEADOS	MANDIOCA FRITA	PURÊ MISTO (ABÓBORA E BATATA INGLESA)	BATATA COZIDA	FAROFA AO ALHO
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO À GREGA	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	MELANCIA	TANGERINA	ABACAXI	PAÇOCA/BANANA	LARANJA
BEBIDA	SUCO DE CAJU	SUCO DE GOIABA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE CAJÁ

CARDÁPIO 5	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ACELGA, CEBOLINHA E COENTRO	ALFACE E RÚCULA	COUVE E REPOLHO ROXO EM TIRAS FINAS	ALFACE E RÚCULA	ACELGA COM ERVILHA E MILHO VERDE
ENTRADA 2	TOMATE E PEPINO EM CUBOS	REPOLHO COM ABACAXI	CENOURA RALADA	TOMATE EM RODELAS COM COENTRO	CENOURA COZIDA REFOGADA
MOLHO	AZEITE, LIMÃO E ORÉGANO	AZEITE E VINAGRE	AZEITE, LIMÃO E ORÉGANO	AZEITE E LIMÃO	AZEITE, VINAGRE E ALHO FRITO
SEMENTES	CHIA	GERGELIM	LINHAÇA	XERÉM DE CASTANHA	LINHAÇA
PP ONÍVORO	BIFE DE FRANGO ACEBOLADO	ISCA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE	COZIDO DE SOBRECOXA DE FRANGO	BIFE BOVINO ASSADO COM CHIMICHURRI	ESTROGONOFE DE FRANGO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	BIFE DE SOJA ACEBOLADO	HAMBÚRGUER DE QUINOA AO MOLHO BARBECUE	COZIDO DE ERVILHA	FALAFEL DE GRÃO DE BICO AO MOLHO DE TOMATE	ESTROGONOFE DE SOJA (PROTEÍNA ESCURA GROSSA)
GUARNIÇÃO	BATATA RÚSTICA	ABÓBORA COM BRÓCOLIS REFOGADOS	QUIABADA	MACARRÃO AO ALHO, ÓLEO, MANJERICÃO E MILHO VERDE	BATATA PALHA
PRATO BASE 1	FEIJÃO FRADINHO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM AÇAFRÃO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	GOIABA	MANGA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS	PÉ DE MOLEQUE/MAÇÃ
BEBIDA	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE CAJU	SUCO DE UMBU-CAJÁ	SUCO DE MANGABA	SUCO DE GOIABA

CARDÁPIO 6	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ACELGA E REPOLHO ROXO	ALFACE CRESPA E RÚCULA	ALFACE E REPOLHO	ACELGA, TOMATE E CEBOLA ROXA EM TIRAS FINAS	ALFACE E ACELGA
ENTRADA 2	CENOURA RALADA	TOMATE E PEPINO EM CUBOS	CENOURA RALADA COM MILHO VERDE	BETERRABA COZIDA	VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA E COENTRO)
MOLHO	AZEITE, LIMÃO, COENTRO E CEBOLINHA	AZEITE E VINAGRE	AZEITE, VINAGRE E ORÉGANO	AZEITE, LIMÃO E ORÉGANO	AZEITE, VINAGRE E CHIMICHURRI
SEMENTES	LINHAÇA	CHIA	GERGELIM	XERÉM DE CASTANHA	CHIA
PP ONÍVORO	SOBRECOXA DE FRANGO ASSADOS	MOQUECA DE FILÉ DE PEIXE	CARNE DE PANELA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE	LASANHA DE CARNE MOÍDA
OPÇÃO PP VEGETARIANO	PANQUECA DE SOJA	MOQUECA DE GRÃO DE BICO E BANANA DA TERRA	ENSOPADO DE ERVILHAS COM COGUMELOS	FALAFEL DE GRÃO DE BICO AO MOLHO DE TOMATE	LASANHA DE SOJA
GUARNIÇÃO	BATATA SALTEADA NO AZEITE	ABÓBORA COZIDA	PIRÃO DE CARNE/PIRÃO VEGETARIANO	MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO	BATATA RÚSTICA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM CENOURA	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	MAÇÃ	DOCE DE LEITE/MELÃO	GOIABA	MELANCIA	LARANJA
BEBIDA	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE CAJÁ	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE GRAVIOLA

CARDÁPIO 7	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ALFACE ROXA E COENTRO	COLESLAW (REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE E CENOURA RALADOS COM COENTRO)	ACELGA E AGRIÃO	MIX DE FOLHAS	ALFACE, RÚCULA E MANGA EM CUBOS
ENTRADA 2	VINAGRETE	ERVILHA E MILHO VERDE	TOMATE EM CUBOS COM MANJERICÃO	BETERRABA E CENOURA RALADAS	ABOBRINHA REFOGADA
MOLHO	AZEITE E VINAGRE	MAIONESE	MOLHO DE LIMÃO	AZEITE, VINAGRE E ORÉGANO	AZEITE, LIMÃO, COENTRO E CEBOLINHA
SEMENTES	LINHAÇA	GERGELIM	AMENDOIM TRITURADO	XERÉM DE CASTANHA	CHIA
PP ONÍVORO	BOBÓ DE FRANGO	PALETA SUÍNA AO MOLHO TERYAKI	FILÉ DE FRANGO À MILANESA	CUBOS DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	SOBRECOXA ASSADA COM MOLHO DE 4 QUEIJOS
OPÇÃO PP VEGETARIANO	BOBÓ DE GRÃO DE BICO	TOFU AO MOLHO TERYAKI	QUIBE AO FORNO DE SHITAKE	BIFE DE SOJA AO MOLHO MADEIRA	PANQUECA DE LEGUMES AO MOLHO DE 4 QUEIJOS
GUARNIÇÃO	BATATA RÚSTICA	PURÊ DE BATATA INGLESA	SELETA DE LEGUMES	MACARRÃO PENNE AO ALHO E ÓLEO	MACAXEIRA FRITA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM CENOURA
SOBREMESA	MELÃO	MELANCIA	GOIABA	MANGA	MOUSSE DE MARACUJÁ/ABACAXI
BEBIDA	SUCO DE MANGABA	SUCO DE UMBU-CAJÁ	SUCO DE MANGA	SUCO DE CAJU	SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO 8	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	REPOLHO E BETERRABA RALADA	MIX DE ALFACE	ALFACE, RÚCULA E MANGA	ACELGA E MILHO VERDE	COUVE E LARANJA
ENTRADA 2	ACELGA, TOMATE E CEBOLA ROXA EM TIRAS FINAS	VINAGRETE	REPOLHO VERDE EM TIRAS	TOMATE, CEBOLA ROXA EM CUBOS E MANJERICÃO	ERVILHA E PEPINO
MOLHO	AZEITE, VINAGRE E ALHO FRITO	AZEITE, VINAGRE E ORÉGANO	AZEITE, MOSTARDA E MEL	AZEITE E LIMÃO	AZEITE E VINAGRE
SEMENTES	XERÉM DE CASTANHA	AMENDOIM TRITURADO	GERGELIM	CHIA	LINHAÇA
PP ONÍVORO	ESTROGONOFE DE FRANGO	CHURRASCO MISTO (SOBRECOXA E TOSCANA)	LOMBO BOVINO ACEBOLADO	FILÉ DE PEIXE EMPANADO NA FARINHA PANKO	TIRAS DE CARNE AO MOLHO BARBECUE
OPÇÃO PP VEGETARIANO	ESTROGONOFE DE SOJA	HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA	ENSOPADO DE FAVA	QUICHE OU TORTA VEGANA DE TOFU COM COGUMELOS	BIFE DE SOJA AO MOLHO BARBECUE
GUARNIÇÃO	BATATA INGLESA RÚSTICA	FAROFA DE BANANA	CENOURA, CHUCHU E VAGEM REFOGADOS NO AZEITE, ALHO, CEBOLA E COENTRO	PURÊ MISTO (ABÓBORA E BATATA INGLESA)	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO FRADINHO	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ COM BRÓCOLIS	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM AÇAFRÃO
SOBREMESA	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA/COCADA MOLE	MANGA
BEBIDA	SUCO DE GOIABA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE MANGA	SUCO DE CAJÁ	SUCO DE ABACAXI

CARDÁPIO PRIMEIRA SEMANA DE AULA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ALFACE E RÚCULA	ACELGA E REPOLHO ROXO	COUVE E REPOLHO	ACELGA, TOMATE E CEBOLA ROXA EM TIRAS FINAS	ALFACE ROXA E COUVE
ENTRADA 2	CENOURA COM VAGEM	VINAGRETE	BETERRABA REFOGADA	LEGUMES À JULIANA	CENOURA E REPOLHO VERDE RALADOS
MOLHO	MOLHO DE ERVAS	MOLHO DE LIMÃO	MOLHO DE PIMENTA	MOLHO AGRIDOCE	AZEITE, MOSTARDA E MEL
SEMENTES	MIX DE GERGELIM	CASTANHA DE CAJÚ	CHIA	XERÉM DE AMENDOIM	LINHAÇA
PP ONÍVORO	LASANHA DE CARNE MOÍDA	SOBRECOXA ASSADA COM ERVAS E CROSTA DE FARINHA PANKO	BIFE BOVINO À PARMEGIANA	CARNE DO SOL ACEBOLADA	FILÉ DE FRANGO EMPANADO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	LASANHA DE SOJA	QUICHE VEGANO DE COGUMELOS E PALMITO	BIFE DE SOJA À PARMEGIANA	PANQUECA DE SOJA	HAMBÚRGUER DE ERVILHA
GUARNIÇÃO	CHUCHU E ABOBRINHA REFOGADOS COM ERVILHA	PURÊ DE BATATA	ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE	MACAXEIRA REFOGADA	BATATA RÚSTICA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA E	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO COM CENOURA	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	BOMBOM WAFER/LARANJA	PICOLÉ/MELÃO	BANANA	MAÇÃ	MOUSSE DE CHOCOLATE/ABACAXI
BEBIDA	SUCO DE UVA	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE MANGA	SUCO DE CAJÁ	SUCO DE MARACUJÁ

CARDÁPIO DIA DO ESTUDANTE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	ALFACE E RÚCULA	ACELGA, REPOLHO VERDE E COENTRO	MIX DE FOLHAS	ACELGA, TOMATE E CEBOLA ROXA EM TIRAS FINAS	ALFACE ROXA E COUVE
ENTRADA 2	CENOURA COM ERVILHAS	VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA E COENTRO)	REPOLHO REFOGADO	LEGUMES À JULIANA	CENOURA GLACEADA
MOLHO	MOLHO DE ERVAS	AZEITE,LIMÃO E CHIMICHURRI	MOLHO DE PIMENTA	AZEITE,VINAGRE E ORÉGANO	MOLHO MOSTARDA E MEL
SEMENTES	GERGELIM BRANCO	XERÉM DE CASTANHA	CHIA	XERÉM DE AMENDOIM	LINHAÇA
PP ONÍVORO	FILÉ DE DOURADO AO MOLHO DE MARACUJÁ	SOBRECOXA ASSADA COM CROSTA DE FARINHA DE MILHO	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA	LOMBO BOVINO RECHEADO COM QUEIJO	FRICASSÊ DE FRANGO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	QUICHE DE PALMITO, LEGUMES E COGUMELOS	FALAFEL AO MOLHO DE TOMATE	BIFE DE SOJA À PARMEGIANA	QUIBE AO FORNO DE SHIMEJI	FRICASSÊ DE SOJA ESCURA GROSSA
GUARNIÇÃO	FAROFA CROCANTE DE ALHO	PURÊ DE BATATA	ESPAGUETE AO ALHO, ÓLEO E AÇAFRÃO DA TERRA	BATATA RÚSTICA	BATATA PALHA
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	LARANJA	PICOLÉ/MELÃO	BANANA	MAÇÃ	MOUSSE DE CHOCOLATE/ABACAXI
BEBIDA	SUCO DE CAJU	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE MANGABA	SUCO DE GRAVIOLA	SUCO DE MARACUJÁ

CARDÁPIO PÁSCOA-FIM DE ANO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA 1	MIX DE FOLHAS (ALFACE, AGRIÃO, ACELGA, COUVE)	ALFACE ROXA E COUVE	ACELGA EM TIRAS COM TOMATE CEREJA	ALFACE E REPOLHO	ALFACE AMERICANA E COUVE
ENTRADA 2	TOMATE EM CUBOS COM MANJERICÃO	TABULE	COLESLAW	CENOURA E VAGEM	SALADA GREGA (TOMATE, PEPINO, CEBOLA ROXA, AZEITONA PRETA SEM CAROÇO - SEM QUEIJO)
MOLHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	MOLHO DE ALHO	MOLHO DE MAIONESE	MOLHO DE ERVAS	AZEITE E LIMÃO
SEMENTES	XERÉM DE CASTANHA	CHIA	GERGELIM	LINHAÇA	GIRASSOL
PP ONÍVORO	SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS	LOMBO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	PERNIL SUÍNO AO MOLHO TERIYAKI	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA	BACALHOADA
OPÇÃO PP VEGETARIANO	QUICHE VEGANO DE TOFU, ESPINAFRE E PALMITO	ROCAMBOLE DE QUINOA E ERVILHAS AO MOLHO MADEIRA	TOFU AO MOLHO TERIYAKI	HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO À PARMEGIANA	MOQUECA DE COGUMELOS
GUARNIÇÃO	SALPICÃO VEGANO	FAROFA RICA	CENOURAS GLACEADAS	PURÊ DE BATATA	BATATAS SAUTÉ
PRATO BASE 1	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO BASE 2	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ PARBOILIZADO	ARROZ À GREGA
SOBREMESA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	PAVÊ/GOIABA	TANGERINA
BEBIDA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE GOIABA	SUCO DE MANGA	SUCO DE MANGABA	SUCO DE UVA

REFEIÇÃO: JANTAR

CARDÁPIO 1	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE FEIJÃO BRANCO	SOPA DE LEGUMES	CREME DE ABÓBORA E COUVE	SOPA DE BATATA DOCE E FRANGO	CREME DE MACAXEIRA
PP ONÍVORO	COZIDO DE CARNE	FILÉ DE PEITO COM OSSO AO FORNO	TIRAS DE CARNE AO MOLHO BARBECUE	PEIXE EMPANADO/OVOS	FRANGO XADREZ
OPÇÃO PP VEGETARIANO	SOJA REFOGADA	GRATINADO DE TOFU	HAMBÚRGUER DE QUINOA	LENTILHAS À ITALIANA	GRÃO DE BICO XADREZ
GUARNIÇÃO	BATATA DOCE	INHAME	BANANA DA TERRA	MACAXEIRA	BATATA RÚSTICA
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	TANGERINA	SALADA DE FRUTAS	MELÃO	MELANCIA	MAÇÃ
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU-CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU

CARDÁPIO 2	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE FEIJÃO	CREME DE LEGUMES	CALDO VERDE VEGETARIANO	CANJA DE GALINHA	SOPA DE ABOBRINHA E CENOURA
PP ONÍVORO	CARNE DO SOL ACEBOLADA	FRANGO À MILANESA	BIFE DE PANELA	ISCA SUÍNA ACEBOLADA/OVOS	LASANHA DE FRANGO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	KAFTA VEGANA DE LENTILHA	TORTA DE SOJA	ALMÔNDEGA DE ERVILHA AO MOLHO DE TOMATE	BOLINHOS DE MACAXEIRA COM SHITAKE	LASANHA DE SOJA
GUARNIÇÃO	MACAXEIRA	BATATA DOCE	INHAME	BANANA DA TERRA	REPOLHO REFOGADO
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ TEMPERADO
SOBREMESA	TANGERINA	GOIABA	BANANA	MELANCIA	MAÇÃ
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGABA

CARDÁPIO 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE CARNE	CREME DE BATATA, ALHO PORÓ E ESPINAFRE	CREME DE ABÓBORA COM COUVE	SOPA DE LEGUMES	CREME DE MACAXEIRA
PP ONÍVORO	MOQUECA DE FILÉ DE PEIXE	CUBOS DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	CARNE MOÍDA REFOGADA	FRICASSÊ DE FRANGO	LOMBO BOVINO ASSADO COM ALECRIM
OPÇÃO PP VEGETARIANO	MOQUECA DE BANANA DA TERRA E GRÃO DE BICO	BOLONHESA DE LENTILHA	COZIDO ERVILHA E CENOURA	FRICASSÊ DE SOJA	HAMBÚRGUER DE SHIMEJI
GUARNIÇÃO	INHAME	MACAXEIRA	BATATA RÚSTICA COM ORÉGANO E AÇAFRÃO	BATATA DOCE	INHAME
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	CUSCUZ DE MILHO
SOBREMESA	MELANCIA	TANGERINA	ABACAXI	MAÇÃ	LARANJA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MARACUJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJÁ

CARDÁPIO 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	CREME DE BATATA E LINGUIÇA	SOPA DE FEIJÃO	CALDO VERDE VEGETARIANO	ARROZ DOCE	BOBÓ VEGETARIANO
PP ONÍVORO	PICADINHO MISTO	ESCONDIDINHO DE FRANGO	SOBRECOXA CAIPIRA	BIFE DE PANELA	BISTECA AO MOLHO TERIYAKI
OPÇÃO PP VEGETARIANO	GRÃO DE BICO AO MOLHO DE TOMATE	ESCONDIDINHO DE SOJA	COZIDO DE TOFU	QUICHE DE LEGUMES	FALAFEL DE LENTILHA ROSA
GUARNIÇÃO	INHAME	JARDINEIRA DE LEGUMES	BATATA DOCE	BANANA DA TERRA	INHAME
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ PARBOILIZADO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO
SOBREMESA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	MANGA	SALADA DE FRUTAS
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ABACAXI

CARDÁPIO 5	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE SOJA COM LEGUMES	CREME DE MACAXEIRA	CREME DE ABÓBORA E COUVE	SOPA DE CARNE	SOPA DE FEIJÃO BRANCO
PP ONÍVORO	ESTROGONOFE DE FRANGO	CARNE DO SOL ACEBOLADA	CARNE DE PANELA	BOBÓ DE FRANGO	PEIXE CROCANTE
OPÇÃO PP VEGETARIANO	ESTROGONOFE DE SHITAKE	NUGGETS DE GRÃO DE BICO	SOJA AO SUGO	BOBÓ DE GRÃO DE BICO	BOLINHO DE QUINOA E ERVILHAS
GUARNIÇÃO	ARROZ PARBOILIZADO	BANANA DA TERRA	BATATA DOCE	ARROZ PARBOILIZADO	INHAME
PRATO BASE	BATATA GRATINADA	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	CUSCUZ DE MILHO	LEGUMES REFOGADOS	CUSCUZ DE MILHO
SOBREMESA	MAÇÃ	LARANJA	MELANCIA	TANGERINA	GOIABA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO 6	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE FEIJÃO	CREME DE BATATA, ALHO PORÓ E ESPINAFRE	CANJA DE GALINHA	SOPA DE ABOBRINHA E CENOURA	CALDO VERDE VEGETARIANO
PP ONÍVORO	BIFE ACEBOLADO	LOMBO AO MOLHO DE TOMATE	ISCA SUÍNA AO MOLHO AGRIDOCE	FRANGO XADREZ	SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA AO CHIMICHURRI
OPÇÃO PP VEGETARIANO	BIFE DE SOJA ACEBOLADO	ALMÔNDEGA DE ERVILHA	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO	TOFU XADREZ	TORTA DE TOFU COM ESPINAFRE
GUARNIÇÃO	INHAME	BATATA DOCE	MACAXEIRA	BATATA RÚSTICA	BANANA DA TERRA
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	ARROZ PARBOILIZADO	CUSCUZ DE MILHO
SOBREMESA	SALADA DE FRUTAS	LARANJA	MAÇÃ	MELANCIA	TANGERINA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO 7	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	CREME DE ABÓBORA COM COUVE	CREME DE MACAXEIRA	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE CARNE	CANJA DE LEGUMES E SOJA
PP ONÍVORO	LASANHA DE FRANGO	ISCA DE CARNE ASSADA AO MOLHO DE VINHO	SOBRECOXA AO MOLHO DE TOMATE	FRIGIDEIRA DE PEIXE	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ESCURO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	LASANHA ABOBRINHA COM SOJA	COGUMELOS SALTEADOS (SHITAKE E SHIMEJI)	ALMÔNDEGA DE ERVILHA AO MOLHO DE TOMATE	FRITADA VEGANA DE LEGUMES	ESTROGONOFE DE SOJA
GUARNIÇÃO	REPOLHO E CENOURA REFOGADOS	INHAME	BANANA DA TERRA	BATATA DOCE	MACAXEIRA
PRATO BASE	ARROZ PARBOILIZADO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO
SOBREMESA	MANGA	ABACAXI	MAÇÃ	LARANJA	BANANA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MARACUJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ABACAXI

CARDÁPIO 8	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	MUNGUNZÁ	SOPA DE FEIJÃO	CALDO VERDE VEGETARIANO	CREME DE BATATA E LINGUIÇA	BOBÓ VEGETARIANO
PP ONÍVORO	CARNE DO SOL ACEBOLADA	PEITO DE FRANGO ENSOPADO COM MILHO	CARNE MOÍDA REFOGADA	SOBRECOXA NA MOSTARDA ASSADA	LOMBO SUÍNO AO MOLHO CÍTRICO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	MEXIDO DE TOFU	BOLINHO DE BATATA RECHEADO COM COGUMELOS	SOJA REFOGADA	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO	NUGGETS DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	BATATA DOCE	BATATA DOCE	LEGUMES SALTEADOS	INHAME	BANANA DA TERRA
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ BRANCO COM VEGETAIS
SOBREMESA	MAÇÃ	MELÃO	MELANCIA	GOIABA	TANGERINA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU-CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO PRIMEIRA SEMANA DE AULA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	CALDO VERDE	CREME DE BATATA, ALHO PORÓ E ESPINAFRE	CREME DE ABÓBORA COM CARNE SECA	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE FEIJÃO BRANCO
PP ONÍVORO	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE QUATRO QUEIJOS	ISCA BOVINA AO MOLHO MADEIRA COM CHAMPIGNON	TORTA DE FRANGO	BISTECA SUÍNA AO MOLHO TERYAKI	BIFE À ROLÊ
OPÇÃO PP VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO	ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO	TORTA DE ERVILHA	TOFU AO MOLHO TERYAKI	EMPADÃO DE SOJA E COGUMELOS
GUARNIÇÃO	BATATA ASSADA COM ERVAS	MACAXEIRA	LEGUMES GRATINADOS	BATATA DOCE	PURÊ DE MACAXEIRA
PRATO BASE	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO TEMPERADO	ARROZ PARBOILIZADO	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS	GOIABA	MANGA/BOLO DE CHOCOLATE	TANGERINA
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ABACAXI	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO DIA DO ESTUDANTE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	SOPA DE FEIJÃO	CREME DE BATATA COM FRANGO	CREME DE ABÓBORA COM COUVE	SOPA DE LEGUMES COM SOJA	CREME DE MACAXEIRA
PP ONÍVORO	TORTA DE FRANGO	ISCA SUÍNA AO MOLHO SHOYU	SOBRECOXA GRATINADA COM PARMESÃO	LOMBO BOVINO RECHEADO COM QUEIJO	FILÉ DE MERLUZA À MILANESA
OPÇÃO PP VEGETARIANO	TORTA DE SOJA	SOJA EM GRÃOS AO MOLHO SHOYU	HAMBÚRGUER DE LENTILHA	ESTROGONOFE DE COGUMELOS	FRITADA VEGANA DE LEGUMES
GUARNIÇÃO	SELETA DE LEGUMES	BATATA DOCE	INHAME	MACAXEIRA	PURÊ DE BANANA DA TERRA
PRATO BASE	ARROZ PARBOILIZADO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	TANGERINA/CASADINHO DE COLHER	GOIABA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GOIABA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE CAJÁ	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UVA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO FIM DE ANO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ENTRADA	MINESTRONE	CREME DE BATATA, ALHO PORÓ E ESPINAFRE	SOPA DE FEIJÃO BRANCO	CALDO VERDE	CREME DE ABÓBORA COM COUVE
PP ONÍVORO	ESCONDIDINHO DE CARNE DO SOL	FRITADA DE PEIXE	SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO DIJON	COSTELINHA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE	LASANHA DE FRANGO
OPÇÃO PP VEGETARIANO	ESCONDIDINHO DE SOJA	FRITADA VEGANA	BOLINHO DE SOJA AO MOLHO DIJON	QUIBE DE FORNO	LASANHA DE SOJA
GUARNIÇÃO	BATATA DOCE	MACAXEIRA	BATATA RÚSTICA	INHAME	LEGUMES SALTEADOS
PRATO BASE	CUSCUZ	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	CUSCUZ DE MILHO	ARROZ PARBOILIZADO
SOBREMESA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	TANGERINA	RABANADA/MELANCIA	MELÃO
BEBIDAS	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE ACEROLA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE GRAVIOLA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE UMBU	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MANGA	CAFÉ PRETO/CAFÉ COM LEITE SUCO DE MARACUJÁ