SUGESTÕES DE CARDÁPIO UFNT

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Cuscuz de milho Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovo mexido	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão doce Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovo mexido	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Bolo
	Almoço Galinhada Salada crua (mix de folhas e tomate) Salada cozida (chuchu e cenoura) **Vegetariano:** Escondidinho de batata doce com ptn de soja Suco Fruta: banana	**Almoço** Bisteca suína assada Salada crua (mix de folhas e tomate) Abobrinha refogada Arroz Feijão **Vegetariano:** Fritada de legumes (assada) Suco Fruta: maçã	**Almoço** Coxa/sobrecoxa assadas Salada crua (mix de folhas e tomate e pepino) Abóbora cozida Arroz Feijão **Vegetariano:** ovos cozidos Suco Fruta: laranja	**Almoço** Carne de panela Vinagrete Mandioca cozida Arroz Feijão **Vegetariano:** Abobrinha recheada com ptn de soja Suco Fruta: mexerica	**Almoço** Carne moída ao molho bolonhesa Macarronada Salada crua (mix de folhas e tomate) Queijo ralado **Vegetariano:** Tropeiro de soja Suco Fruta: banana
	Jantar Sopa de legumes, macarrão e carne moída **Vegetariano:** Sopa de legumes e ervilha. Suco	**Jantar** Arroz de forno com cenoura; frango desfiado; ovos cozidos e mussarela. **Vegetariano:** Cuscuz de arroz com ovos mexidos Suco	**Jantar** Canja de galinha **Vegetariano:** Torta de legumes e ptn de soja Suco	**Jantar** Caldo de mandioca com carne **Vegetariano:** Escondidinho de mandioca com proteína de soja Suco	**Jantar** Escondidinho de batata com carne moída **Vegetariano:** Escondidinho de batata com proteína de soja Suco
Semana 2	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Cuscuz de milho Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovos mexidos	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão doce Margarina
	Almoço Estrogonofe de frango Arroz	**Almoço** Linguiça assada Arroz Feijão	**Almoço** Frango xadrez Arroz Feijão	**Almoço** Bisteca suína Arroz Feijão	**Almoço** Isca de carne Arroz Feijão

	Salada crua (mix de folhas e tomate) Batata palha **Vegetariano:** Estrogonofe de chuchu e ptn de soja Suco Fruta: banana	Vinagrete Abobora refogada Farofa de ovos **Vegetariano:** Lasanha de abobrinha e ptn de soja Suco Fruta: laranja	Salada crua (mix de folhas e tomate) Batata Sauté **Vegetariano:** Ovos cozidos Suco Fruta: Maça	Salada de tomate e pepino Beterraba cozida **Vegetariano:** Arroz com lentilhas e ptn de soja Suco Fruta: banana	Salada crua (mix de folhas e tomate) Purê de batatas **Vegetariano:** Fritada de forno com legumes e ervilha Suco Fruta: Maça
	Jantar Arroz com cenoura e linguiça calabresa **Vegetariano:** Cuscuz de milho com ovos mexidos Suco	**Jantar** Sopa de legumes, macarrão e frango **Vegetariano:** Torta de legumes e ptn de soja Suco	**Jantar** Torta de frango e cenoura **Vegetariano:** Risoto de cenoura e lentilha com ovos cozidos Suco	**Jantar** Macarrão à bolonhesa Salada crua (mix de folhas e tomate) **Vegetariano:** Macarrão ao molho branco e ovos cozido Suco	**Jantar** Arroz carreteiro (com carne bovina e linguiça calabresa) Salada crua (mix de folhas e tomate) **Vegetariano:** Fricassê vegetariano (ervilha; cenoura; milho) batata palha arroz Suco
Semana 3	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovos mexidos	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Bolo	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão de forma Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovos mexidos
	Almoço Iscas de frango aceboladas Arroz Feijão Salada crua (mix de folhas, pepino e tomate) Legumes Sauté **Vegetariano:** Ovos mexidos	**Almoço** Bife de panela Arroz Feijão Salada crua (mix de folhas e tomate) Repolho Refogado **Vegetariano:** Macarrão	**Almoço** Carne moída ao molho bolonhesa Arroz Feijão Polenta Salada crua (mix de folhas e tomate) Abobrinha Refogada	**Almoço** Frango ao creme de milho Arroz Feijão Salada crua (mix de folhas, pepino e tomate) Batata Palha Cenoura refogada	**Almoço** Iscas de pernil Arroz Feijão Farofa de cebola Vinagrete Abobora cozida **Vegetariano:** Proteína de soja

	com salsa Suco Fruta: Maça	parafuso ao molho bolonhesa de lentilha Suco Fruta: banana	**Vegetariano:** Proteína de soja refogada Suco Fruta: laranja	**Vegetariano:** Quibe de abobora Suco Fruta: banana	refogada com cebola e pimentão Suco Fruta: mexerica
	Jantar Sopa de canjiquinha com linguiça calabresa **Vegetariano:** Macarrão parafuso alho e óleo com ovos mexidos Suco	**Jantar** Canja **Vegetariano:** Torta de legumes e ptn de soja Suco	**Jantar** Angu com molho de carne moída a bolonhesa **Vegetariano:** Angu com molho a bolonhesa de lentilha Suco	**Jantar** Caldo de mandioca com frango **Vegetariano:** Escondidinho de mandioca com ptn de soja Suco	**Jantar** Torta salgada com recheio de cenoura, milho e pernil **Vegetariano:** Sopa de legumes, macarrão e ervilha Suco
Semana 4	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Mussarela	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Cuscuz de milho Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Ovos mexidos	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Pão francês Margarina	**Café da manhã** Café; leite; chá; Achocolatado Cuscuz de Arroz Margarina
	Almoço Feijoada Feijão Calabresa Patinho Pé-de-porco Bacon Salada crua (Couve, alface tomate) Arroz Farofa de cenoura **Vegetariano:** Fritada de forno com legumes Suco Fruta: Laranja	**Almoço** Iscas de frango ao molho branco Arroz Batata palha Salada crua (mix de folhas, pepino e tomate) Legumes Sauté **Vegetariano:** Proteína de soja refogada com cebola, cenoura e pimentão Suco Fruta: Maça	**Almoço** Bisteca suína Arroz Feijão Salada crua (cebola, pepino e tomate) Purê de abóbora **Vegetariano:** Escondidinho de abóbora com proteína de soja refogada Suco Fruta: banana	**Almoço** Frango ensopado com cenoura Arroz Feijão Salada crua (mix de folhas, pepino e tomate) Angu **Vegetariano:** Abobrinha refogada com ptn de soja Suco Fruta: Mexerica	**Almoço** Filé de peixe ao molho com batatas Arroz Feijão Salada crua (mix de folhas, pepino e tomate) **Vegetariano:** Ovos mexidos com cebolinha Suco Fruta: banana
	Jantar Sopa de feijão com macarrão	**Jantar** Torta de frango com cenoura	**Jantar** Caldo de mandioca com	**Jantar** Linguiça toscana assada	**Jantar** Caldo de mandioca com

	Vegetariano: Cuscuz de arroz com ovos mexidos Suco	**Vegetariano:** Torta de legumes e ervilha Suco	carne moída **Vegetariano:** Arroz biro-biro (arroz, ovos mexidos, batata palha, cebolinha e ervilha) Suco	Arroz Feijão Maionese **Vegetariano:** Lasanha de abobrinha com proteína de soja Suco	frango **Vegetariano:** Torta de forno com ptn de soja e milho Suco