

ALMOÇO	Segunda (15/12)	Terça (16/12)	Quarta (17/12)	Quinta (18/12)	Sexta (19/12)	Sábado (20/12)
Principal	Strogonoff de carne  	Carne do sol 	Feijoada   	Almondegas 	Fígado a molho  	Peixe crocante  
	Suíno com abacaxi   	Vatapá de frango   	Frango a parmegiana   	Frango com gergelim 	Frango ao forno 	Assado de panela 
Vegetariano	Curry de lentilha	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana	Soja tropical	Lentilha a provençal	Soja bolonhesa
Salada Crua	Alface crespa, alface roxa, rucula, manga	Alface, beterraba, pepino	Alface, tomate e pepino, cebola roxa	Alface, cenoura, pepino e oregano	Repolho ao vinagrete	Acelga, beterraba, cenoura e melão
Salada Cozida	Beterraba e abobrinha	Macaxeira	Couve manteiga, cenoura, repolho	Beterraba e vagem	Batata sauté	Beterraba
Guarnição	Cuscuz	Farofa	Farofa c/ soja	Macarrão	Purê	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Fruta	Melão espanhol	Banana prata	Laranja	Maçã	Melão japonês	Melancia
Doce	Leite tablete	Paçoquinha	Quebra queixo	Crocante de amendoim	Coxa de moça	Paçoquinha
Suco	Manga	Goiaba	Acerola	Seriguela	Cajá	Abacaxi

JANTAR	Segunda (15/12)	Terça (16/12)	Quarta (17/12)	Quinta (18/12)	Sexta (19/12)	Sábado (20/12)
Principal	Peixe assado   	Suíno xadrez 	Jardineira de carne 	Paçoca 	Carne ao molho picante 	xxxxxxx
	Calulu de carne 	Carne ao molho 	Frango a parisiense   	Bobó de frango   	Panqueca de frango   	
Sopa	Frango	Carne	Canja	Feijão	Carne	
Vegetariano	Salpicão vegetariano	Hamburguer de soja	Panqueca vegana	Sufilê de legumes	Torta de legumes	
Salada Crua	Alface, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Repolho ao vinagrete	Alface crespa, alface roxa, rucula, hortelã e abacaxi	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Acelga, tomate, pepino, beterraba, manga	
Salada Cozida	Batata e chuchu	Beterraba e vagem	Abóbora e vagem	Batata doce	Abobrinha, batata e abóbora	
Guarnição	Purê	Macarrão	Cuscuz	Farofa	Farofa com soja	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz integral	Arroz Integral	
	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão carioca	Feijão Corda	
Fruta	Maçã	Tangerina	Mamão	Banana prata	Laranja	
Doce	Quebra- queixo	Coxa de moça	Goiaba cristalizado	Paçoquinha	Leite tablete	
Suco	Maracujá	Abacaxi	Graviola	Manga	Acerola	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

Gabriela Viana Lima
Nutricionista

15/12: INÍCIO DO RECESSO ACADÊMICO

