

ALMOÇO	Segunda (10/08)	Terça (11/08)	Quarta (12/08)	Quinta (13/08)	Sexta (14/08)	Sábado (15/08)
Principal	Catchupa 	Suíno ao molho 	Feijoadada 	Frango acebolado 	Peixe ao molho 	Churrasco misto
	Carne acebolada 	Carne do sol 	Frango ao forno 	Strogonoff de carne 	Bife ao sugo 	Frango ao molho branco
Vegetariano	Strogonoff de legumes	Assado de grão de bico	Refogado de soja	Guisado de lentilha	Jardineira de soja	Lentilha bolonhesa
Salada Crua	Alface crespa, tomate e pepino, laranja	Alface, tomate, repolho	Alface, tomate, pepino e cebola roxa	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Acelga, beterraba, pepino	Repolho ao vinagrete
Salada Cozida	Beterraba com vagem	Macaxeira	Couve manteiga, cenoura, repolho	Batata sautê	Vagem, abobrinha, cenoura	Beterraba e chuchu
Guarnição	Farofa	Purê	Farofa c/ soja	Macarrão	Cuscuz	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 Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Fruta	Melão espanhol	Banana prata	Laranja	Mamão	Tangerina	Melancia
Doce	Paçoquinha	Caju cristalizado	Quebra queixo	Crocante de amendoim	Coxa de moça	Goiaba cristalizado
Suco	Goiaba	Manga	Acerola	Graviola	Cajá	Abacaxi

JANTAR	Segunda (10/08)	Terça (11/08)	Quarta (12/08)	Quinta (13/08)	Sexta (14/08)	Sábado (15/08)
Principal	Suíno acebolado 	Picadinho de carne c/ legumes 	Figado ao molho 	Carne do sol especial 	Almondegas ao m. rosê 	xxxxxxx
	Lasanha bolonhesa 	Frango grelhado 	Frango parmegiana 	Vatapá de frango 	Frango com gergelim 	
Sopa	Frango	Carne	Peixe	Canja	Carne	
Vegetariano	Yakissoba vegetariano	Soja bolonhesa	Almondegas de lentilha	Vatapá vegano	Escondidinho de legumes	
Salada Crua	Alface, acelga, abacaxi e laranja	Alface, tomate, pepino	Alface, repolho, cenoura e abacaxi	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Acelga, beterraba, cenoura e melão	
Salada Cozida	Batata sautê	Abobora e vagem	Batata e chuchu	Batata doce	Macaxeira	
Guarnição	Purê	Macarrão	Cuscuz	Farofa c/ cenoura	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 de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão carioca	Feijão Corda	
Fruta	Laranja	Mamão	Abacaxi	Banana prata	Maçã	
Doce	Coxa de moça	Coxa de moça	Goiaba cristalizado	Paçoquinha	Leite tablete	
Suco	Seriguela	Acerola	Abacaxi	Manga	Goiaba	

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;

10/08 - RETORNO DO RECESSO ACADÊMICO

Gabriela Viana Lima
Nutricionista

