ALMOÇO - Semana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	02-nov.	03-nov.	04-nov.	05-nov.	06-nov.	07-nov.
PROTEÍNAS		Cozidão com legumes	Feijoada à brasileira	Filé de peixe grelhado	Suíno ao molho cítrico	Fígado acebolado
		Filé de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assada	Isca de carne ao molho	Torta de Frango	Filé de frango ao creme de milho
VEGETARIANO		Soja à bolonhesa	Feijoada vegetariana	Lasanha de abobrinha	Jardineira de soja	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO		Pirão	Farofa	Macarrão	Farofa refogada	Purê de batata
SALADA CRUA		Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA		Batata doce	Repolho, cenoura e couve manteiga	Beterraba com milho verde	Batata inglesa, cenoura, chuchu e vagem	Batata sauté
SUCO		Acerola	Manga	Acerola	Cajú	Goiaba
SOBREMESA		Banana/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

ALERGÊNICOS:

JANTAR - Semana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	02-nov.	03-nov.	04-nov.	05-nov.	06-nov.	07-nov.
PROTEÍNAS		Isca de carne ao molho xadrez	Moqueca de peixe	Isca de suíno ao molho barbecue	Estrogonoff de carne	
		Filé de frango com verduras	Cubos de carne acebolado	Carne do sol (CARNE BOVINA)	Frango ao forno	
VEGETARIANO		Hambúrguer de soja	Torta de grão-de-bico	Soja com legumes	Strogonoff grão de bico	
ACOMPANHAMENTO		Arroz branco	Arroz branco	Baião de dois	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
		Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão fradinho	
GUARNIÇÃO		Purê de batata	Farofa com cenoura	Farofa acebolada	Macarrão ao alho e óleo	
SOPA (JANTAR)		Sopa de frango	Sopa de peixe	Canja	Sopa de peixe	
SALADA CRUA		Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Mix de folhas, melão e pepino	ALFACE CRESPA, TOMATE, MELÃO E PEPINO	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA		Abobrinha e cenoura	Batata doce	Abóbora	Beterraba e cenoura	
SUCO		MANGA	Goiaba	ABACAXI	Acerola	

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

SOBREMESA		LARANJA/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	BANANA/Doce	

ALERGÊNICOS:

ALMOÇO - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	9-nov.	10-nov.	11-nov.	12-nov.	13-nov.	14-nov.
PROTEÍNAS	Estrogonofe de carne	Cozidão com legumes	Feijoada à brasileira	Iscas de frango aceboladas	Peixe ao molho de coco	Dobradinha
	Filé de frango grelhado	Bisteca Suína ao barbecue	Coxa e sobrecoxa assada	Torta de carne	Bife acebolado	Sobrecoxa desossada ao pomodoro
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Escondidinho grão de bico	Feijoada vegetariana	Jardineira de soja	Lasanha de abobrinha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	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 preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Farofa de banana	Pirão	Farofa	Macarrão	Farofa refogada	Cuscuz
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e milho
SUCO	ABACAXI	Cajú	Manga	ABACAXI	Goiaba	Cajá
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Maçã/Doce

ALERGÊNICOS:

OVO CRUSTÁCEOS GLÚTEN PEIXE BOVINO CORANTES
SOJA AMÊNDOAS LEITE SUÍNO ÁLCOOL CASTANHAS

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	9-nov.	10-nov.	11-nov.	12-out.	13-out.	14-out.
PROTEÍNAS	Lombo suíno assado	Isca de carne ao molho xadrez	Filé de peixe grelhado	Iscas de suíno ao barbecue	Frango Guisado	
	Carne trinchada acebolada	Filé de frango grelhado	Cubos de carne ao molho escuro	Carne de sol refogada (CARNE BOVINA)	Torta de carne	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja	Torta de grão-de-bico	Soja com legumes	Bolinho de lentilha	
ACOMPANHAMENTO	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 fradinho	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado	Farofa crocante	Purê de batata	Farofa com cenoura	Cuscuz	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe	Canja	Caldo de carne	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, pepino e melão	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Mix de folhas, melão e pepino	Mix de folhas, tomate, pepino	Alface crespa, repolho, tomate e melão	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Abobrinha e cenoura	Beterraba e cenoura	Abóbora ao forno	Batata doce e macaxeira	
SUCO	GOIABA	Acerola	ABACAXI	Manga	CAJU	

ALERGÊNICOS:

OVO CRUSTÁCEOS GLÚTEN PEIXE BOVINO CORANTES
SOJA AMÊNDOAS LEITE SUÍNO ÁLCOOL CASTANHAS

SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.	21-nov.
PROTEÍNAS	FILÉ DE PEIXE GRELHADO	Carne de sol acebolada (CARNE BOVINA)	Feijoada à brasileira	SUÍNO GRELHADO	Filé de peixe Grelhado	Panqueca de Frango
	SUÍNO AO MOLHO BARBECUE	Vatapá de frango	Coxa e sobrecoxa com ervas	Carne ao molho	Estrogonofe de carne	ISCA de carne com legumes
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Yakissoba vegetariano	Feijoada vegetariana	Lasanha de soja	Jardineira de soja	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	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 preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Macarrão	Cuscuz temperado	Farofa	Cuscuz	Farofa refogada	Macarrão
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e passas
SUCO	Manga	CAJU	ABACAXI	Acerola	Goiaba	Maracujá

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.	21-nov.
PROTEÍNAS	Bife ao Molho	Moqueca de peixe	Suíno ao molho barbecue	Calabresa acebolada	Filé de frango acebolado	
	PANQUECA DE FRANGO	BISTECA SUÍNA GRELHADA	Coxa e sobrecoxa com batatas	Carne do sol com macaxeira (CARNE BOVINA)	ISCA DE FÍGADO AO MOLHO	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja	Bolinho de lentilha	Soja com legumes	Torta de grão-de-bico	
ACOMPANHAMENTO	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 corda	Feijão de carioca	Feijão fradinho	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado	Farofa refogada	Purê de batata	Macarrão	Cuscuz com calabresa	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de peixe	Caldo de carne	Consumé de frango	Sopa de Frango	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Alface crespa, tomate, cenoura e pepino	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Abobrinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Graviola	Acerola	Manga	CAJU	

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	23-nov.	24-nov.	25-nov.	26-nov.	27-nov.	28-nov.
PROTEÍNAS	Bife ao molho madeira	Filé de peixe grelhado	Feijoada à brasileira	Frango à pizzaiolo	Carne de sol com macaxeira (CARNE BOVINA)	FILÉ DE PEIXE GRELHADO
	Estrogonofe de frango	Cozido de carne	Coxa e sobrecoxa assada	ISCA DE CARNE GRELHADA	Torta de Frango	Suíno xadrez
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Jardineira de soja	Feijoada vegetariana	Lasanha de soja	Escondidinho de lentilha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	BAIÃO DE DOIS	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de carioca	Feijão corda	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	MACARRÃO	Cuscuz	Farofa	Macarrão	Farofa crocante	Purê batata
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Vinagrete	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Batata inglesa, cenoura e vagem	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Repolho, cenoura e couve manteiga	Beterraba e abacaxi
SUCO	Goiaba	Manga	Goiaba	Acerola	Manga	Caju
SOBREMESA	Banana/Doce	Melancia/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Banana/Doce

OVO CRUSTÁCEOS GLÚTEN PEIXE BOVINO CORANTES

ALERGÊNICOS:

JANTAR - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	23-nov.	24-nov.	25-nov.	26-nov.	27-nov.	28-nov.
PROTEÍNAS	ISCA de carne com legumes	Bisteca suína ao barbecue	FÍGADO GRELHADO	Vatapá de frango	PANQUECA DE CARNE	
	Frango ao molho branco	Cubos de carne ao molho	Coxa e sobrecoxa cozida	Carne do sol acebolada (CARNE BOVINA)	Cubos de frango com verduras	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja	Bolinho de lentilha	Soja com legumes	Torta de grão-de-bico	
ACOMPANHAMENTO	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 PRETO	Feijão FRADINHO	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Pirão	Purê de batata	Macarrão	Farofa crocante	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Caldo de carne	Canja	Sopa de peixe	
SALADA CRUA	Mix de folhas, pepino, cenoura e melão	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Vinagrete	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Aborinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Manga	Acerola	Manga	Goiaba	

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:

ALMOÇO - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	30-nov.	01-dez.	02-dez.	03-dez.	04-dez.	05-dez.
PROTEÍNAS	Strofonoff de Frango	Carne de sol acebolada (CARNE BOVINA)	Feijoada à brasileira	Cubos de Carne ao molho escuro	Frango à pizzaiolo	Panqueca de carne
	FÍGADO ACEBOLADO	Vatapá de frango	Coxa e sobrecoxa assada	FILÉ DE PEIXE GRELHADO	PEIXE GUISADO COM LEGUMES (PRATO TÍPICO PAÍSES LUSOFONOS)	Suíno xadrez
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Yakissoba vegetariano	Feijoada vegetariana	Lasanha de abobrinha	Escondidinho de lentilha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Baião	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão PRETO	Feijão FRADINHO	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão CORDA
GUARNIÇÃO	Macarrão	Farofa com cenoura	Farofa	Macarrão	CUSCUZ	Purê batata
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Vinagrete	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Repolho, cenoura e couve manteiga	Beterraba e passas

ALERGÊNICOS:

OVO CRUSTÁCEOS GLÚTEN PEIXE BOVINO CORANTES
SOJA AMÊNDOAS LEITE SUÍNO ÁLCOOL CASTANHAS

SUCO	Manga	Goiaba	Abacaxi	Acerola	Caju	Manga
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Banana/Doce

ALERGÊNICOS:

Restaurante Universitário — UNILAB —Grade de Cardápio—NOVEMBRO/2026

JANTAR - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	30-nov.	01-dez.	02-dez.	03-dez.	04-dez.	05-dez.
PROTEÍNAS	Bife ao Molho	Isca de carne aceboladas	TORTA DE FRANGO	Filé de peixe grelhado	Filé de frango acebolado	
	Creme de galinha	Suíno ao molho cítrico	Peixe ao molho de ervas	Iscas de carne com pimentões	Carne de sol com macaxeira	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja	Bolinho de lentilha	Soja com legumes	Torta de grão-de-bico	
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Baião	Arroz branco	
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado	Purê de batata	Farofa Refogada	Cuscuz	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe	Consumé de frango	Sopa de Frango	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Vinagrete	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Abobrinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Manga	Acerola	Manga	Goiaba	

ALERGÊNICOS: OVO, CRUSTÁCEOS, GLÚTEN, PEIXE, BOVINO, CORANTES, SOJA, AMÊNDOAS, LEITE, SUÍNO, ÁLCOOL, CASTANHAS

Restaurante Universitário — UNILAB —Grade de Cardápio—NOVEMBRO/2026

SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS: