

CARDÁPIO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSC

CARDÁPIO DE 03 a 09 DE NOVEMBRO

ALMOÇO

JANTAR

Segunda-feira - 03/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Cubos bovino ao molho shoyo
Coxa/sobrecoxa assada
Espaguete ao alho e óleo
Seleta de legumes
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Isclas de frango ao molho c/ pimentões em tiras
Torta Madalena
Macarrão pizza
Abobrinha a milanese
Salada
Suco e água mineral

Terça-feira - 04/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral c/ cenoura
Bife acebolado
Cubos suíno ao molho mostarda
Quirera com bacon
Couve manteiga refogada
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Filé de frango grelhado
Almondegas ao molho vermelho
Polenta frita
Cenoura na manteiga
Salada
Suco e água mineral

Quarta-feira - 05/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Posta ao molho mediterrâneo
Omelete com temperos
Macarrão a calabresa
Brócolis refogado
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Patinho ao molho escuro
Linguiça assada
Polenta com queijo
Repolho com bacon
Salada
Suco e água mineral

Quinta-feira - 06/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Strogonoff de carne
Peixe a portuguesa
Farofa de ovos e legumes
Batata Palha
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Cubos bovino ao molho madeira
Frango crocante
Panqueca de frios
Batata doce caramelizada
Salada
Suco e água mineral

Sexta-feira - 07/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Frango xadrez
Isca bovina acebolada
Purê de batata
Banana a milanesa
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco c/ brócolis, Arroz integral
Bife a parmegiana
Iscas de frango grelhada
Penne ao pesto
Batata sauté
Salada
Suco e água mineral

Sábado - 08/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Picadinho hungaro
Fricassê de frango
Macarrão a carbonara
Acelga refogada
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Lasanha a bolonhesa
Bisteca suína grelhada
Batata frita
Couve manteiga refogada
Salada
Suco e água mineral

Domingo - 09/11/2014

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Pernil suíno assado
Vaca atolada
Macarrão a primavera
Farofa de legumes
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Picadinho a gaucha
Steack de frango
Torta salgada
Abobrinha refogada
Salada
Suco e água mineral

Obs.: Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos fornecedores


Marília Quadros
Nutricionista
CRN 2989