

# CARDÁPIO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSC

CARDÁPIO DE 20 a 26 DE OUTUBRO

**ALMOÇO**

**JANTAR**

*Segunda-feira - 20/10/2014*

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Picadinho hungaro
Filé de frango grelhado
Polenta com queijo
Brócolis refogado
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Cubos ao molho madeira
Linguiça assada
Macarrão ao sugo
Banana a milanesa
Salada
Suco e água mineral

*Terça-feira - 21/10/2014*

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral c/ cenoura
Bife acebolado
Peixe ensopado
Farofa de legumes
Macarrão a carbonara
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Cubos suíno ao molho mostarda
Kibe de forno assado
Seleta de legumes
Polenta frita
Salada
Suco e água mineral

*Quarta-feira - 22/10/2014*

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Patinho ao molho vermelho
Coxa/sobrecoxa assada
Macarrão a primavera
Abobrinha a Milanesa
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Frango a francesa
Almondegas ao molho
Purê de batata
Acelga refogada
Salada
Suco e água mineral

*Marilza Quadros*  
Nutricionista  
CRN 2989

**Quinta-feira - 23/10/2014**

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Cubos ao molho shoyo
Bisteca suína grelhado
Quirera com bacon
Couve manteiga refogada
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Posta ao molho mediterraneo
Frango crocante
Batata assada
Penne ao pesto
Salada
Suco e água mineral

**Sexta-feira - 24/10/2014**

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Picadinho a gaucha
Filé de frango a milanesa
Espaguete ao alho e óleo
Cenoura sauté
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco c/ brócolis, Arroz integral
Vaca atolada
Steack
Panqueca de frios
Couve-flor refogada
Salada
Suco e água mineral

**Sábado - 25/10/2014**

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Bife parmegiana
Iscas de frango grelhado
Macarrão ao molho branco
Repolho refogado
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Lasanha de frango
Iscas bovina acebolado
Batata frita
Farofa de ovos e legumes
Salada
Suco e água mineral

**Domingo - 26/10/2014**

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Pernil suíno assado
Strogonoff de carne
Macarrão pizza
Batata Palha
Salada
Suco e água mineral

Feijão, Lentilha
Arroz branco, Arroz integral
Frango xadrez
Hamburguer a pizzaiolo
Macarrão ao molho branco
Seleta de legumes
Salada
Suco e água mineral

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

  
Marília Quadros  
Nutricionista  
CRN 2989