

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

15/06 à 21/06/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
15/06/2015 SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Carne de panela	Acém em cubos, alho, sal com ervas finas, óleo, tomate, extrato de tomate, cheiro verde.	NCG / NCL
Frango Milanesa	Filé de frango grelhado, alho, sal, ervas, caldo de galinha, farinha de trigo, farinha de rosca, ovos.	CG / NCL
Batata Temperada	Batata, bacon, sal, cebola picadinha, cheiro verde, ervas finas, margarina, alho.	NCG / NCL
Farofa de Cenoura	Farinha de milho, farinha de mandioca, cenoura, alho, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Alface roxa/ Abobrinha cozida/ Escarola	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Laranja	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten **CG: contém glúten**

NCL: Não contém lactose **CL: contém lactose**



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
16/06/2015 TERÇA-FEIRA	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Lombo Suíno Assado	Lombo, sal, alho, alecrim, vinagre, óleo, ervas finas	NCG / NCL
Tirinhas Bovina Acebolada	Coxão mole em tirinhas, sal, ervas finas, alho, cebola, óleo.	NCG / NCL
Polenta com Queijo	Fubá, caldo de galinha, cebola, alho, sal, queijo mussarela	CG/CL
Farofa de Milho	Farinha de milho, farinha de mandioca, milho verde, ervilha, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Couve/ Cenoura ralada/ Tabule	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Sagú de Uva: sagú, vinho, açúcar, cravo, canela.	CG / NCL

NCG: Não contém glúten **CG: contém glúten**

NCL: Não contém lactose **CL: contém lactose**



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
17/06/2015 QUARTA-FEIRA	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Frango Assado com Laranja	Coxa s/coxa de frango, alho, sal, pimenta do reino, limão, suco de laranja, ervas finas.	NCG / NCL
Cubos ao Molho Madeira	Acém em cubos, sal, alho, cebola, shoyo, amido, óleo, cheiro verde.	NCG / NCL
Purê de Batata	Flocos de batata, sal, margarina, alho, leite, cebola, cheiro verde.	NCG / CL
Farofa de Bacon	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, cebola, bacon, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Mix de folhas/ Abobrinha com cenoura ralada/ Acelga	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Doce de leite	NCG / CL

NCG: Não contém glúten **CG:** contém glúten
NCL: Não contém lactose **CL:** contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
18/06/2015 QUINTA-FEIRA	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Bife ao Molho Sugo	Bife em coxão mole, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, sal com ervas finas, óleo.	NCG / NCL
Peixe à Milanese	Filé de merluza, farinha de rosca, farinha de trigo, ovos, sal, alho.	CG / NCL
Acelga com Bacon	Acelga refogada, margarina, alho, cebola, bacon em tirinhas	NCG / NCL
Farofa de Repolho	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, margarina, cheiro verde, repolho.	NCG / NCL
Salada do dia	Rúcula com tomate/ Repolho coz./ Agrião.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Mamão	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten **CG:** contém glúten
NCL: Não contém lactose **CL:** contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
19/06/2015 SEXTA-FEIRA	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Tirinhas Suínas Aceboladas	Pernil em tirinhas, cebola, alho, sal com ervas, alecrim;	NCG / NCL
Almôndegas ao Molho	Carne moída, tomate, cebola, alho, sal, ervas finas, orégano, tomate, extrato de tomate, farinha de trigo, ovos	CG/NCL
Bolinho de Arroz	Farinha de trigo, arroz, cebola, tomate, leite, sal, espinafre, cenoura, milho verde.	CG / CL
Farofa de Calabresa	Farinha de milho, farinha de mandioca, calabresa, sal, alho, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Cenoura, milho, vagem coz./ Escarola/Pepino.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Laranja	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
20/06/2015 SÁBADO	JANTAR	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Picadinho de Frango ao Molho	Filé de Frango em cubos, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, milho verde, ervilha.	NCG / NCL
Costela Assada	Costela bovina, cebola, alho, sal, ervas finas, caldo de carne.	NCG / NCL
Macarrão Primavera	Macarrão: (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), cenoura, couve-flor, milho verde, ervilha, orégano, sal, alho, margarina.	NCG / NCL
Farofa à Mineira	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, bacon, presunto em cubos, milho verde, ervilha, ovos cozidos, azeitonas, orégano, cheiro verde.	NCG/CL
Salada do dia	Salada tropical (repolho, cenoura ralada, maçã, uva passas, milho verde, ervilha, batata palha, tomate, vagem, cheiro verde)/ Alface/ Tomate com cebola.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Gelatina	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



SE LIGA NA DICA!

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
21/06/2015 DOMINGO	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Carne Moída á Parmegiana	Carne moída, cebola picada, tomates picados, sal, cebolinha, óleo, orégano, ovos, farinha de rosca e queijo mussarela,	NCG / CL
Linguíça Assada	Carne suína, água, proteína de soja, sal, cebola, alho, açúcar, coentro, pimenta branca, noz moscada. Regulador de acidez: lactato de sódio. Estabilizantes: tripolifosfato de sódio e pirofosfato dissódico. Realçador de sabor: glutamato monossódico. Aromatizante: aroma natural de alecrim. Antioxidante: isoascorbato de sódio. Conservador: nitrito de sódio. Corante natural: carmim de cochonilha.	NCG / NCL
Chuchu Refogado	Chuchu em cubos, sal, alho, cebola, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Alface/ maionese: batata, ovos, cenoura, tomate, maionese, cheiro verde, milho verde, ervilha/ Rabanete.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Arroz doce: arroz, leite, açúcar, leite condensado, cravo.	NCG / CL

NCG: Não contém glúten
NCL: Não contém lactose

CG: contém glúten
CL: contém lactose



■ **Branco:** são fontes de cálcio, potássio e minerais que auxiliam no funcionamento do organismo, coração e na formação dos ossos. *Exemplos:* leite e queijo.



■ **Vermelhos:** uma substância chamada licopeno é a responsável pela cor desses alimentos. São essenciais na circulação do sangue. *Exemplos:* melancia e tomate.



■ **Verdes:** contêm vitamina A, que inibe substâncias que a danificam e causam doenças as células, além de proteger o coração e a pele. *Exemplos:* pimentão e salsa.



■ **Amarelos:** ricos em vitamina B3, mantém o sistema nervoso saudável. Possuem também betacaroteno, que ajuda a manter o bronze. *Exemplos:* manga, laranja e cenoura.



■ **Marrons:** ricos em fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate a ansiedade. Auxiliam na diminuição do colesterol. *Exemplos:* nozes e castanhas.

“Observação: cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por:
Camila Madeira – Nutricionista

