

# RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

19/10 à 25/10/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
19/10/2015 SEGUNDA-FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	
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, caldo de carne, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, cebola.	CG / NCL
Frango Grelhado	Filé de frango grelhado, alho, sal, ervas finas, caldo de galinha.	CG / NCL
Brócolis Refogado	Brócolis cozido, sal, alho, cebola, margarina.	NCG / NCL
Farofa de Cenoura	Farinha de milho, farinha de mandioca, cenoura, alho, sal, margarina, cheiro verde	NCG / NCL
Salada do dia	Alface roxa/ Cenoura 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
20/10/2015 TERÇA-FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	
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
Peixe á Milanesa	Filé de merluza, farinha de trigo, farinha de rosca, ovos,	CG/NCL
Isclas Bovinas ao Molho Madeira	Iscas de Coxão Mole, amido, sal, alho, shoyo, ervas finas.	CG / NCL
Macarrão Carbonara	Macarrão ( <i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i> ), alho, cebola, cheiro verde, sal, calabresa, leite, farinha de trigo, creme de leite, bacon.	CG/CL
Farofa de Milho	Farinha de milho, farinha de mandioca, milho verde, ervilha, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Couve/ Beterraba ralada/ Tabule	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Gelatina	NCG / NCL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
21/10/2015 QUARTA-FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	
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
Copa Lombo ao Molho Agridoce	Copa lombo, sal, alho, cebola, shoyo, amido, ervilha, abacaxi, extrato de tomate, vinagre, pimenta do reino, açúcar, cheiro verde.	NG / NCL
Bife grelhado	Coxão mole em bife, sal, alho, cebola, caldo de carne.	CG / NCL
Couve Refogada	Couve fatiada, alho, sal, cebola, margarina	NCG / NCL
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	Maçã	NCG / NCL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
22/10/2015 QUINTA-FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	
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 ao Molho com Pimentões	Filé de frango em cubos, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, caldo de galinha, ervas finas, pimentão verde, amarelo e vermelho.	CG / NCL
Posta Recheada	Posta, cenoura, bacon, cebola, caldo de carne, alho, ervas finas.	CG / NCL
Polenta Cremosa	Fubá, sal, alho, cebola, caldo de galinha.	CG / 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/ cenoura coz./ Agrião.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / NCL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
23/10/2015 SEXTA-FEIRA	<b>ALMOÇO</b>	
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 ao Molho Húngaro	Acém em cubos, extrato de tomate, cebola, alho, milho verde, sal, óleo.	NCG / NCL
Hambúrguer com queijo	Carne bovina, gordura bovina, água, proteína vegetal, sal, especiarias, Realçador de sabor: Glutamato Monossódio, Antioxidante: Eritorbato de Sódio. Óleo, queijo mussarela.	CG / CL
Repolho refogado com bacon	Repolho refogado, margarina, alho, cebola, bacon em tirinhas, sal com ervas finas.	NCG / NCL
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
24/10/2015 SÁBADO	<b>ALMOÇO</b>	
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
Contra Filé ao Molho Mostarda	Bife em contra filé, alho, caldo de carne, cebola em tiras, pimentão verde, mostarda, tomates em tiras, cogumelos, óleo.	CG / NCL
Frango Assado na Cerveja	Coxa s/coxa assada, sal, óleo, vinagre, colorau, ervas finas, alho, cebola, tomate, pimentão verde, cerveja, caldo de galinha.	CG / NCL
Batata Dorê	Batata em cubos, sal, orégano, ervas finas, óleo.	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	Canjica, leite, açúcar, amendoim, coco ralado, leite condensado.	NCG / CL

**NCG: Não contém glúten**

**CG: contém glúten**

**NCL: Não contém lactose**

**CL: contém lactose**



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
25/10/2015 DOMINGO	<b>ALMOÇO</b>	
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
Costela Assada	Costela bovina, alho, cebola, pimenta, sal, óleo, caldo de carne.	CG / NCL
Frango Xadrez	Filé de frango picado, alho, sal, cebola, pimentão, shoyo, tomate, amido, óleo, amendoim, caldo de galinha.	CG / NCL
Cenoura com Chuchu Refogado	Chuchu em cubos refogado, alho, cebola, margarina.	NCG / NCL
Farofa repolho	Farinha de milho, farinha de mandioca, repolho, sal, alho, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Alface/macarronesse (Macarrão, maionese, cenoura, ervilha, milho verde) tomate com cebola	CG / CL
Sobremesa do dia	Melancia	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

# SE LIGA NA DICA!



▪ **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:** contém 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, mantêm 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**

