

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

19/10 à 25/10/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
19/10/2015 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
Tirinhas suínas aceboladas	Pernil suíno em tirinhas, sal, alho, cebola, ervas finas, alecrim.	CG/CL
Bife à Role	Coxão mole, alho, cebola, sal, óleo, bacon, cenoura.	CG / NCL
Macarrão Alho e Óleo	Espaguete (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), alho, óleo, sal e cheiro verde	CG/NCL
Farofa de banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, banana, alho, sal, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Repolho verde/ rabanete/alface lisa	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
20/10/2015 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
Strogonoff de Carne	Isclas de coxão mole, extrato tomate, sal, alho, creme de leite, leite, champignon, farinha de trigo, tomate, catchup e mostarda.	CG/CL
Frango Assado	Coxa sobre coxa, sal, alho, cebola, caldo de galinha, orégano.	CG/NCL
Batata Palha	Batata, óleo vegetal, sal refinado, glutamato de monossódico.	NCG / NCL
Farofa de cenoura com bacon	Farinha de milho, farinha de mandioca, milho verde, ervilha, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Abobrinha ralada/ chuchu cozido/beterraba ralada com cenoura e maionese	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Doce	CG / CL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
21/10/2015 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
Kibe assado	Carne moída, trigo para kibe, cheiro verde, hortelã, alho, pimenta, sal, óleo.	CG / NCL
Frango ao molho vermelho	Filé de frango, caldo de galinha, sal, alho, tomate, cheiro verde, extrato de tomate, cebola.	CG / NCL
Quirera	Quirera, sal, alho, cebola, cheiro verde	NCG / NCL
Farofa de calabresa	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, cebola, calabresa, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Repolho roxo/ alface/ tomate com cebola	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
22/10/2015 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
Torta Madalena	Batata flocos, leite, margarina, sal, alho, cebola, carne moída, extrato de tomate, cheiro verde, queijo ralado	NCG / CL
Fraldão ao Molho	Fraldinha, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, caldo de carne, sal, orégano,	CG / NCL
Macarrão ao Sugo	Espaguete (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), extrato de tomate, alho, sal, cheiro verde, orégano.	CG / NCL
Farofa de pimentão	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, margarina, cheiro verde, pimentão colorido.	NCG / NCL
Salada do dia	Pepino/rúcula/tomate	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
23/10/2015 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
Lasanha de Frango	Massa de lasanha, queijo, presunto, filé de peito de frango, alho, cebola, sal, extrato de tomate, cheiro verde.	CG / CL
Iscas Bovina Acebolada	Coxão mole em tirinhas, alho, cebola, sal, óleo, caldo de carne.	CG / CL
Batata Frita	Batata em palito, óleo.	NCG / NCL
Farofa de milho	Farinha de milho, farinha de mandioca, milho, sal, alho, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Pão de açúcar/ abobrinha cozida/ beterraba ralada	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Sagu de uva	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
24/10/2015 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
Frango Milanesa	Filé de frango, alho, cebola, sal, orégano, ovos, farinha de trigo, farinha rosca, cebola, queijo mussarela e orégano, caldo de carne.	CG/CL
Almôndegas ao Molho	Carne moída, alho, sal, cebola, extrato de tomate, farinha de trigo	CG/CL
Panqueca de Frios	Farinha de trigo, leite, ovos, óleo, queijo mussarela, presunto, sal, extrato de tomate e tomate, cheiro verde.	CG/CL
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	Tabule/ agrião/ cenoura com vagem coz	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Pudim	CG / CL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



SE LIGA NA DICA!

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
25/10/2015 DOMINGO	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
Pernil Suíno Assado	Pernil suíno, alecrim, sal, alho, cebola.	CG / NCL
Patinho ao Molho Vermelho	Patinho, sal, alho, cebola, caldo de carne, extrato de tomate, tomate, orégano, óleo.	CG / NCL
Cenoura Sauté	Cenoura, alho, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Beterraba coz/ mix de folhas/tomate com pimentão	CG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



“Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde terá que arranjar tempo para cuidar da doença”

“Observação: cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!” **Cardápio elaborado por: Camila Madeira- Nutricionista**