

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

26/10 à 01/11/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
26/10/2015 SEGUNDA-FEIRA	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, cebola, óleo.	NCG / NCL
Cubos ao molho com batata	Acém em cubos, sal temperado, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, pimentão, batata, ervas finas.	CG / NCL
Frango com ervas finas	Filé de frango, alho, sal, ervas finas, óleo.	CG / NCL
Macarrão à primavera	Macarrão (<i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i>) cebola, alho, sal, margarina, cenoura, milho verde, cheiro verde, ervilha, couve flor.	CG / NCL
Farofa de Banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, margarina, banana, cheiro verde, cebola.	NCG / NCL
Salada do dia	Rúcula com tomate e cebola/ Pepino/ Cenoura ralada	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / CL

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

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

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
27/10/2015 TERÇA-FEIRA	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, cebola, óleo.	NCG / NCL
Bife grelhado	Coxão mole, sal, caldo de carne, óleo, alho.	CG / NCL
Moela ao Molho	Moela de frango, cebola, extrato de tomate, colorau, pimentão verde, alho, sal com ervas finas, óleo.	CG / NCL
Bolinho de cenoura	Farinha de trigo, ovos, cenoura, sal, óleo, fermento em pó, leite.	CG / CL
Farofa de couve	Farinha de milho, farinha de mandioca, couve, cebola, alho, margarina, cheiro verde, sal com ervas finas.	NCG / NCL
Salada do dia	Escarola/ Repolho roxo/ Tomate.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Canjica: Canjica, leite, açúcar, leite condensado, cravo, canela.	NCG / CL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
28/10/2015 QUARTA-FEIRA	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, cebola, óleo.	NCG / NCL
Frango xadrez	Filé de frango picado, alho, sal, cebola, pimentão verde, shoyo, tomate, couve-flor, amido, óleo, amendoim.	NCG / NCL
Linguíça assada	Carne, nitrito e nitrato de sódio e condimentos naturais.	NCG / NCL
Cenoura na manteiga	Cenoura cozida, alho, sal, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Farofa molhadinha	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, margarina, orégano, tomate, pimentão verde, ovos, cheiro verde, azeitonas, milho verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Chuchu cozido/ Mix de folhas / Beterraba ralada	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
29/10/2015 QUINTA-FEIRA	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, cebola, óleo.	NCG / NCL
Estrogonofe de carne	Coxão mole em tirinhas, creme de leite, margarina, tomate, cheiro verde, alho, cebola, sal, tomate, extrato de tomate, mostarda, catchup, champignon.	CG / CL
Lombo suíno assado	Pernil assado, alho, cebola, sal com ervas finas, alecrim, óleo, vinagre.	NCG / NCL
Batata palha	Batata, óleo vegetal, sal refinado, glutamato de monossódico.	NCG / NCL
Farofa de batata palha	Farinha milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, batata palha, milho verde, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Mix de repolho/ Cenoura ralada/ Agrião	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
30/10/2015 SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, louro, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Bife acebolado	Bife em coxão mole, óleo, sal, alho, cebola.	NCG/NCL
Frango ao molho	Frango, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, caldo de carne, sal, orégano,	CG / NCL
Macarrão alho e óleo	Macarrão (<i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i>) Alho, óleo, cheiro verde, sal.	CG / NCL
Farofa fria	Farinha de milho, farinha mandioca, extrato de tomate, tomate, cebola, cheiro verde, alho, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Almeirão/ Berinjela cozida/ Acelga com tomate	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Maçã	NCG / CL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
31/10/2015 SÁBADO	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, louro, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Peixe frito	Filé merluza, fubá, alho, sal, ovos, pimenta em pó.	NCG / NCL
Isclas bovinas ao molho de cebola	Isclas bovinas, sal, alho, cebola, shoyo, amido, margarina.	NCG / NCL
Jardineira de legumes	Cenoura, batata, chuchu, vagem cozidos, margarina, brócolis, couve-flor, alho, e sal.	NCG / NCL
Farofa pimentão	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, margarina, cheiro verde, cebola, alho, pimentão colorido	NCG / NCL
Salada do dia	Beterraba e cenoura ralada com maionese/ vagem coz/ Alface lisa	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Melancia	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
01/11/2015 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, louro e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Costela assada	Costela bovina, sal, alho, cebola, caldo de carne	CG / NCL
Estrogonofe de frango	Filé de frango em cubinhos, creme de leite, margarina, tomate, cheiro verde, cebola, sal, tomate, extrato de tomate, mostarda, catchup, leite, amido.	CG / CL
Batata palha	Batata, óleo vegetal, sal refinado, glutamato de monossódico.	NCG / NCL
Farofa de bacon	Farinha de milho, farinha de mandioca, bacon, sal, alho, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Salada Dakota (frango cozido desfiado, uva passas, maçã em cubos, creme de leite, batata palha, maionese, mostarda, manjericão, sal, acelga) / Alface roxa/Pepino	NCG / CL
Sobremesa do dia	Pudim: açúcar, amido de milho, aromatizante (aroma artificial de baunilha), sal, corantes artificiais (amarelo tartazina, amarelo crepúsculo	NCG / CL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

SE LIGA NA DICA!



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

Cardápio elaborado por:

Camila Madeira- Nutricionista

