

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

26/10 à 01/11/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
26/10/2015 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
Iscas ao molho vermelho	Tirinhas de coxão mole, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, cheiro verde	CG/NCL
Bisteca suína grelhada	Bisteca suína, alho, azeite, sal, alecrim, ervas finas.	CG/NCL
Banana à milanesa	Banana, ovos, amido de milho, farinha de rosca	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	Maçã	NCG / NCL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
27/10/2015 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
Carne moída ao molho	Carne moída, sal, alho, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde, extrato de tomate, tomate, caldo de carne, óleo.	CG / NCL
Frango a casaca	Coxa s/coxa, ovos, farinha de rosca, margarina, sal, alho, cebola, caldo de galinha	CG / NCL
Purê de batata	Flocos de batata, margarina, leite, sal.	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	Doce	CG / CL

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

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



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
28/10/2015 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
Fricasse de frango	Filé de frango desfiado, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho, batata, batata palha, creme de leite, leite, margarina, milho verde, caldo de galinha.	CG / CL
Cubos ensopado	Acém em cubos, extrato de tomate, alho, cebola, cheiro verde, sal, margarina, caldo de carne.	CG / NCL
Apim com bacon	Apim, sal, margarina, bacon, cheiro verde.	NCG / NCL
Farofa de milho	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, cebola, milho, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Mix de folhas/ Abobrinha com cenoura ralada/ Acelga	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Sagú: sagu, açúcar, cravo, vinho.	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	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 à pizzaiolo	Filé de frango, sal, tomate, alho, orégano, ervas finas, manjeriço, queijo mussarela, presunto, caldo de galinha, margarina.	CG / NCL
Carne bovina assada	Acém, alho, cebola, sal, ervas finas, caldo de carne.	CG / NCL
Bolinho de espinafre	Espinafre, farinha de trigo, ovos, sal, cebola, tomate, leite.	CG / CL
Farofa de cenoura	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, margarina, cheiro verde, cenoura, milho verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Rúcula com tomate/ Repolho 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
30/10/2015 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
Lingüiça assada	Carne, nitrito e nitrato de sódio e condimentos naturais.	CG / NCL
Peixe ao molho	Filé de merluza, extrato de tomate, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, sal.	CG / NCL
Macarrão à primavera	Macarrão (<i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i>) cenoura, tomate, cheiro verde, milho verde, ervilha, couve-flor	CG/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
31/10/2015 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
Picadinho de frango ao molho	Filé de frango em cubos, tomate, extrato de tomate, sal, alho, cebola, cheiro verde, caldo de galinha.	CG / NCL
Costela assada	Costela bovina, cebola, alho, sal, ervas finas, caldo de carne.	CG / NCL
Batata soute	Batata cozida, sal, margarina, cheiro verde.	NCG/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	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, açúcar cristal, gelatina em pó, sal, acidulante, aromatizante e corantes artificiais.	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
01/11/2015 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
Panqueca de frios	Farinha de trigo, ovos, óleo, queijo ralado, presunto, queijo mussarela, extrato de tomate, tomate, orégano.	CG / CL
Chuleta grelhada	Chuleta, alho, sal, cebola, óleo, caldo de carne.	CG / NCL
Acelga refogada com bacon	Acelga refogada e bacon	NCG / NCL
Salada do dia	Alface/macarronese (Macarrão, maionese, cenoura, ervilha, milho verde)tomate.	CG / NCL
Sobremesa do dia	Melancia	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

SE LIGA NA DICA!

OS BENEFÍCIOS DE CADA COR

LARANJA

São ricos em betacaroteno, fundamental para a manutenção dos tecidos e cabelos. Ricos em vitamina C, participam da ação do colágeno e têm a ação antioxidante contra os radicais livres. Também beneficiam a visão e fortalecem o sistema de defesa. Alguns destes alimentos também ajudam na prevenção do câncer de mama.

EXEMPLOS



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

Cardápio elaborado por:
Camila Madeira- Nutricionista

