

# RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

26/10 à 01/11/2015



| PRATOS                      | INGREDIENTES   | Glúten/Lactose |
|-----------------------------|--|----------------|
| 26/10/2015<br>SEGUNDA-FEIRA | <b>JANTAR</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      |
| 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<br>TERÇA-FEIRA | <b>JANTAR</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 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 |
|------------------------------------|---|----------------|
| <b>28/10/2015<br/>QUARTA-FEIRA</b> | <b>JANTAR</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      |
| 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 |
|------------------------------------|---|----------------|
| <b>29/10/2015<br/>QUINTA-FEIRA</b> | <b>JANTAR</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 à pizzaiolo                 | Filé de frango, sal, tomate, alho, orégano, ervas finas, manjerição, 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 |
|-----------------------------------|---|----------------|
| <b>30/10/2015<br/>SEXTA-FEIRA</b> | <b>JANTAR</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      |
| 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 |
|------------------------------|---|----------------|
| <b>31/10/2015<br/>SÁBADO</b> | <b>JANTAR</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 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<br>DOMINGO     | <b>JANTAR</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      |
| 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/macarrone (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**

