

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
07/12 SEGUNDA-FEIRA			07/12 SEGUNDA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango assado	CG/NCL		Peixe frito	CG/NCL
Tirinhas chinesa	CG/NCL		Posta recheada	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Creme de queijos	CG/NCL
Farofa batata palha	NCG/NCL		Farofa milho	NCG/NCL
Saladas beterraba cozida	NCG/NCL		Saladas ervilha	NCG/NCL
Alface lisa	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL		rabanete	NCG/NCL
Sobremesa laranja	NCG/NCL		Sobremesa banana	NCG/NCL
08/12 TERÇA-FEIRA			08/12 TERÇA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Bife parmegiana	CG/CL		Escondidinho de frango	CG/CL
Tirinhas suínas ao molho shoyo	CG/NCL		Carne de panela	CG/NCL
Batata saute	NCG/NCL		macarrão alho e óleo	CG/NCL
Farofa cenoura	NCG/NCL		Farofa couve	NCG/NCL
Saladas escarola	NCG/NCL		Saladas repolho cozido	NCG/NCL
Repolho roxo	NCG/NCL		Cenoura ralada	NCG/NCL
Acelga	NCG/NCL		Rúcula com tomate	NCG/NCL
Sobremesa canjica	CG/CL		Sobremesa maçã	NCG/NCL
09/12 QUARTA-FEIRA			09/12 QUARTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Peixe ensopado	CG/NCL		Pernil assado	CG/NCL
Bife acebolado	CG/NCL		Estrogonoffe de carne	CG/NCL
Batata frita	NCG/CL		Batata palha	CG/CL
Farofa milho	NCG/NCL		Farofa de bacon	NCG/NCL
Saladas pepino	NCG/NCL		Saladas couve	NCG/NCL
Cenoura cozida	NCG/NCL		Beterraba ralada	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Alface lisa	NCG/NCL
Sobremesa banana	NCG/NCL		Sobremesa arroz doce	CG/CL
10/12 QUINTA-FEIRA			10/12 QUINTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
Fricasse de frango	CG/CL		Steak de frango	CG/NCL
Carne de panela com legumes	CG/NCL		Charuto de carne	CG/NCL
Polenta frita	CG/NCL		Macarrão ao molho branco	CG/CL
Farofa de calabresa	NCG/NCL		Farofa repolho	NCG/NCL
Saladas colorida	NCG/NCL		Saladas cenoura com vagem	NCG/NCL
Rúcula	NCG/NCL		Escarola	NCG/NCL
rabanete	NCG/NCL		pepino	NCG/NCL
Sobremesa doce	NCG/NCL		Sobremesa laranja	NCG/NCL

11/12 SEXTA-FEIRA		11/12 SEXTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Lombo ao molho agridoce	CG/NCL	Lasanha de frango	CG/CL
Tirinhas bovinas acebolada	CG/NCL	Bife grelhado	CG/NCL
Cebolada empada	CG/NCL	Couve flor ao molho branco	CG/CL
Farofa de couve	NCG/NCL	Farofa batata palha	NCG/NCL
Saladas alface	NCG/NCL	Saladas alface roxa	NCG/NCL
Batata com cenoura na maionese	NCG/NCL	Tropical	NCG/NCL
tomate	CG/CL	agrião	NCG/NCL
Sobremesa maçã	NCG/NCL	Sobremesa melancia	NCG/NCL
12/12 SABADO		12/12 SABADO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango xadrez	CG/NCL	Frango milanesa	CG/NCL
Carne assada com batatas	CG/NCL	Cubos ao molho escuro	CG/NCL
Penne ao pesto	CG/NCL	Seleta de legumes	NCG/NCL
Farofa molhadinha	NCG/NCL	Farofa fria	NCG/NCL
Saladas abobrinha cozida	NCG/NCL	Saladas chicória	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL	Tomate com cebola	NCG/NCL
escarola	NCG/NCL	acelga	NCG/NCL
Sobremesa pudim	CG/CL	Sobremesa gelatina	CG/NCL
13/12 DOMINGO		13/12 DOMINGO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Costela assada	CG/NCL	Bisteca suína grelhada	CG/NCL
Frango caipira	CG/NCL	Bife parmegiana	CG/CL
Batata dore	NCG/NCL	Polenta com queijo	CG/NCL
Farofa azeitonas	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas maionese	CG/CL	Saladas brócolis	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL	Cenoura ralada	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL	Alface	NCG/NCL
Sobremesa gelatina	CG/NCL	Sobremesa doce	*

OBS.: SIGLAS para indicação de glúten e lactose

NCG: não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: não contém lactose

CL: contém lactose

*Doce do dia: *paçoca* contém glúten e não contém lactose

Doce de leite contém glúten e lactose

“Atenção: Cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por:
Camila Madeira– Nutricionista

CRN 10-5308

