

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Gluten lactose		Preparação JANTAR	Gluten lactose
09/11 SEGUNDA-FEIRA			09/11 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
Tirinhas acebolada	CG/NCL		Pernil assado	CG/NCL
Frango ao molho rose	CG/CL		Bife ao molho madeira	CG/NCL
Repolho com bacon	NCG/NCL		Batata doce á mineira	CG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de cenoura	NCG/NCL
Saladas: rúcula	NCG/NCL		Saladas: escarola	NCG/NCL
Tomate com cebola	NCG/NCL		Mix de repolho	NCG/NCL
Beterraba cozida	NCG/NCL		Abobrinha ralada	NCG/NCL
Sobremesa: laranja	NCG/NCL		Sobremesa: maçã	NCG/NCL
10/11 TERÇA-FEIRA			10/11 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
Lombo chapeado	CG/NCL		Almôndegas ao molho sugo	CG/NCL
Cubos ao molho escuro	CG/NCL		Escondidinho de frango	CG/CL
Macarrão alho e óleo	CG/NCL		Seleta de legumes	NCG/NCL
Farofa de repolho	NCG/NCL		Farofa de batata palha	NCG/NCL
Saladas: pepino	NCG/NCL		Saladas: acelga	NCG/NCL
Mix de alface (roxa e lisa)	NCG/NCL		Agrião com tomate	NCG/NCL
rabanete	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
Sobremesa: doce	*		Sobremesa: banana	NCG/NCL
11/11 QUARTA-FEIRA			11/11 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 frito	CG/NCL		Patinho ao molho vermelho	CG/NCL
Chuleta ao molho	CG/NCL		Frango acebolado	CG/NCL
Batata salsa saute	NCG/NCL		Macarrão ao molho branco	CG/CL
Farofa de milho	NCG/NCL		Farofa de bacon	NCG/NCL
Saladas: abobrinha ralada	NCG/NCL		Saladas: alface	NCG/NCL
Escarola	NCG/NCL		Salada tropical	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Beterraba cozida	NCG/NCL
Sobremesa: maçã	NCG/NCL		Sobremesa: arroz doce	CG/CL
12/11 QUINTA-FEIRA			12/11 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
Frango caipira	CG/NCL		Peixe milanese	CG/NCL
Bife acebolado	CG/NCL		Picado de coxão mole com abobora	CG/NCL
Polenta frita	CG/NCL		Sufle de legumes	CG/CL
Farofa molhadinha	NCG/NCL		Farofa de pimentão	NCG/NCL
Saladas: agrião	NCG/NCL		Saladas: chuchu cozido	NCG/NCL
Repolho cozido	NCG/NCL		Cenoura ralada	NCG/NCL
Tomate com cebola	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Sobremesa: canjica	CG/CL		Sobremesa: maçã	NCG/NCL

13/11 SEXTA-FEIRA		13/11 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
Cubos ao molho escuro	CG/NCL	Bisteca grelhada	CG/NCL
Frango crocante	CG/NCL	Vaca atolada	CG/NCL
Yakissoba de legumes	CG/NCL	Couve refogada	NCG/NCL
Farofa de cenoura	NCG/NCL	Farofa de milho	NCG/NCL
Saladas: tabule	NCG/NCL	Saladas: acelga	NCG/NCL
Alface roxa e lisa	NCG/NCL	Rúcula	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL	Repolho roxo	NCG/NCL
Sobremesa: gelatina	NCG/NCL	Sobremesa: salada de frutas	NCG/NCL
14/11 SÁBADO		14/11 SÁBADO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Carne assada com batatas	CG/NCL	Torta madalena	CG/NCL
Tirinhas suína acebolada	CG/NCL	Frango com ervas finas	CG/NCL
Batata frita	NCG/NCL	Macarrão com calabresa	CG/NCL
Farofa á mineira	NCG/NCL	Farofa de repolho	NCG/NCL
Saladas: chuchu com vagem e cenoura cozidos	NCG/NCL	Saladas: beterraba cozida	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL	Alface lisa	NCG/NCL
Almeirão	NCG/NCL	pepino	NCG/NCL
Sobremesa: banana	NCG/NCL	Sobremesa: melancia	NCG/NCL
15/11 DOMINGO		15/11 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
Frango assado na laranja	CG/NCL	Lasanha de carne	CG/NCL
Bife ao molho	CG/NCL	Frango caipira	CG/NCL
Tempura de legumes	CG/CL	Chuchu á primavera	NCG/NCL
Farofa de bacon com calabresa	NCG/NCL	Farofa de ovos	NCG/NCL
Saladas: salpicão de frango	CG/CL	Saladas: cenoura ralada	NCG/NCL
Escarola	NCG/NCL	Rabanete	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL	Mix de folhas	NCG/NCL
Sobremesa: arroz doce	CG/CL	Sobremesa: pudim	CG/CL

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

