

CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
30/11 SEGUNDA-FEIRA			30/11 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
Carne de panela	CG/NCL		Cubos suínos ao molho barbecue	CG/NCL
Frango a passarinho	CG/NCL		Isca de frango acebolado	CG/NCL
Batata temperada	CG/NCL		Penne com brócolis ao molho branco	CG/CL
Farofa de cenoura	NCG/NCL		Farofa repolho roxo	NCG/NCL
Saladas abobrinha cozida	NCG/NCL		Saladas tomate	NCG/NCL
Beterraba ralada	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
alface	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Sobremesa maçã	NCG/NCL		Sobremesa banana	NCG/NCL
01/12 TERÇA-FEIRA			01/12 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 grelhado	CG/NCL		Estrogonoffe de carne	CG/NCL
Frango molho rose	CG/CL		Peixe frito	CG/NCL
Chuchu refogado	NCG/NCL		Batata palha	NCG/NCL
Farofa colorida	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas escarola	NCG/NCL		Saladas agrião	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		Repolho roxo	NCG/NCL
rabanete	NCG/NCL		Cenoura cozida	NCG/NCL
Sobremesa pudim	CG/CL		Sobremesa pudim	NCG/NCL
02/12 QUARTA-FEIRA			02/12 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
Bisteca suína grelhada	CG/NCL		Carne moída	CG/NCL
Picadinho molho húngaro	CG/NCL		Frango a parmegiana	CG/CL
Purê de batata	CG/CL		Seleta de legumes	NCG/NCL
Farofa de azeitonas	NCG/NCL		Farofa de couve	NCG/NCL
Saladas tropical	NCG/NCL		Saladas alface	NCG/NCL
Repolho cozido	NCG/NCL		Beterraba cozida	NCG/NCL
Chicória	NCG/NCL		Pepino	NCG/NCL
Sobremesa doce	*		Sobremesa laranja	NCG/NCL
03/12 QUINTA-FEIRA			03/12 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
Frango pizzaiolo	CG/CL		Carne bovina ao molho escuro	CG/NCL
Lingüiça assada	CG/NCL		Steak de frango	CG/NCL
Macarrão ao sugo	CG/NCL		Polenta cremosa	CG/NCL
Farofa de vagem	NCG/NCL		Farofa batata palha	NCG/NCL
Saladas acelga	NCG/NCL		Saladas couve	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		Rabanete	NCG/NCL
Mix de alface lisa e roxa	NCG/NCL		Alface roxa	NCG/NCL
Sobremesa banana	NCG/NCL		Sobremesa maçã	NCG/NCL

04/12 SEXTA-FEIRA		04/12 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
	CG/NCL		CG/NCL
	CG/NCL		CG/CL
	CG/NCL		CG/CL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
	NCG/NCL		NCG/NCL
	CG/CL		NCG/NCL
Sobremesa	NCG/NCL	Sobremesa	NCG/NCL
05/12 SABADO		05/12 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
	CG/NCL		CG/NCL
	CG/NCL		CG/NCL
	CG/CL		NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL	Saladas	NCG/NCL
	NCG/NCL		NCG/NCL
	NCG/NCL		CG/NCL
Sobremesa	NCG/NCL	Sobremesa	CG/CL
06/12 DOMINGO		06/12 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
	CG/NCL		CG/NCL
	CG/NCL		CG/NCL
	CG/CL		CG/NCL
Farofa	NCG/NCL	Farofa	NCG/NCL
Saladas	CG/CL	Saladas	NCG/NCL
	NCG/NCL		NCG/NCL
	NCG/NCL		NCG/NCL
Sobremesa	CG/CL	Sobremesa	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

