***Cardápio da semana 21/03 a 27/03/2016 ***

***CAMPUS CURITIBANOS***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparação**  **ALMOÇO** | **Glúten**  **lactose** |  | **Preparação**  **JANTAR** | **Glúten**  **lactose** |
| **21/03 SEGUNDA-FEIRA** |  |  | **21/03 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 xadrez | CG/NCL |  | Peixe frito | CG/NCL |
| Tirinhas acebolada | CG/NCL |  | Fraldão ao molho vermelho | CG/NCL |
| Polenta frita | NCG/NCL |  | Batata com ervas finas | NCG/NCL |
| **Farofa** molhadinha | NCG/NCL |  | **Farofa** repolho | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** acelga | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** tomate | NCG/NCL |
| Beterraba cozida | NCG/NCL |  | Rúcula | NCG/NCL |
| Mix de folhas | NCG/NCL |  | Abobrinha cozida | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** banana | NCG/NCL |  | ***Sobremesa*: sagu de uva** | CG/NCL |
| **22/03 TERÇA-FEIRA** |  |  | **22/03 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 |
| Linguiça assada | CG/NCL |  | Frango assado | CG/NCL |
| Bife de panela | CG/NCL |  | Escondidinho de carne | CG/CL |
| Macarrão alho e oleo | CG/NCL |  | Jardineira de legumes | CG/NCL |
| **Farofa** de cenoura crocante | NCG/NCL |  | **Farofa** de couve | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** escarola | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** cenoura coz | NCG/NCL |
| Rabanete | NCG/NCL |  | Alface roxa | NCG/NCL |
| Repolho com cenoura e milho | NCG/NCL |  | Pimentão com cebola | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** doce | \* |  | ***Sobremesa*:** laranja | NCG/NCL |
| **23/03 QUARTA-FEIRA** |  |  | **23/03 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 |
| Tirinha suína | CG/NCL |  | Vaca atolada | CG/NCL |
| Chuleta ao molho | CG/NCL |  | Frango grelhado | CG/NCL |
| Acelga refogada | CG/NCL |  | Couve refogada | CG/NCL |
| **Farofa** colorida | NCG/NCL |  | **Farofa** de milho com batata palha | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** abobrinha cozida | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** repolho coz | NCG/NCL |
| Tomate com pimentão | NCG/NCL |  | Beterraba ralada | NCG/NCL |
| Alface roxa | NCG/NCL |  | Alface lisa | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** maçã | NCG/NCL |  | ***Sobremesa*:** pudim | CG/CL |
| **24/03 QUINTA-FEIRA** |  |  | **24/03 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 |
| Posta recheada | CG/NCL |  | Abobrinha recheada | CG/NCL |
| Frango passarinho | CG/NCL |  | Lombo molho barbecue | CG/NCL |
| Yakissoba de legumes | NCG/NCL |  | Vagem italiana | CG/NCL |
| **Farofa** á mineira | NCG/NCL |  | **Farofa** de banana com bacon | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** chuchu cozido | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** tomate | NCG/NCL |
| Cenoura ralada | NCG/NCL |  | Almeirão | NCG/NCL |
| Agrião | NCG/NCL |  | Grão de bico | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** canjica | NCG/NCL |  | ***Sobremesa*:** maça | NCG/NCL |
| **25/03 SEXTA-FEIRA** |  |  | **25/03 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 |
| Bife acebolado | CG/NCL |  | Carne de panela | CG/NCL |
| Frango ao molho | CG/NCL |  | Bisteca grelhada | CG/NCL |
| Batata frita | CG/CL |  | Macarrão calabresa | CG/NCL |
| **Farofa** de milho | NCG/NCL |  | **Farofa** de cenoura | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** alface lisa | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** acelga | NCG/NCL |
| Rabanete | NCG/NCL |  | Macarronese | CG/CL |
| Mix de repolho | NCG/NCL |  | Tomate com cebola | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** banana | NCG/NCL |  | ***Sobremesa*: salada de frutas** | NCG/NCL |
| **26/03 SABADO** |  |  | **26/03 SABADO** |  |
| Arroz parboilizado e arroz integral | NCG/NCL |  | Arroz parabolizado e arroz integral | NCG/NCL |
| Feijão e lentilha | NCG/NCL |  | Feijão e lentilha | NCG/NCL |
| Carne assada com batatas | CG/NCL |  | Torta Madalena | CG/CL |
| Tirinhas suína acebolada | CG/NCL |  | Frango ao molho | CG/NCL |
| Macarrão carbonara | CG/CL |  | Polenta cremosa | CG/NCL |
| **Farofa** de cenoura | NCG/NCL |  | **Farofa** de pimentão | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** alface roxa | NCG/NCL |  | ***Saladas*:** agrião | NCG/NCL |
| Cenoura ralada | NCG/NCL |  | Repolho cozido | NCG/NCL |
| Salada colorida | NCG/NCL |  | Beterraba com maionese | CG/NCL |
| ***Sobremesa*:** laranja | NCG/NCL |  | ***Sobremesa***: maçã | NCG/NCL |
| **27/03 DOMINGO** |  |  | **27/03 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 |  | Lasanha bolonhesa | CG/CL |
| Frango grelhado | CG/NCL |  | Frango caipira | CG/NCL |
| Seleta de legumes | NCG/NCL |  | Chuchu ao molho branco | CG/CL |
| **Farofa** repolho | NCG/NCL |  | **Farofa** molhadinha | NCG/NCL |
| ***Saladas*:** maionese | CG/CL |  | ***Saladas*:** salpicão de frango | NCG/NCL |
| Mix de folhas | NCG/NCL |  | Rúcula | NCG/NCL |
| Beterraba ralada | NCG/NCL |  | Cenoura coz | NCG/NCL |
| ***Sobremesa*:** pudim | CG/CL |  | ***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

