***Cardápio da semana 28/02 a 03/04/2016 ***

***CAMPUS CURITIBANOS***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparação**  **ALMOÇO** | **Glúten**  **lactose** |  | **Preparação**  **JANTAR** | **Glúten**  **lactose** |
| **28/03 SEGUNDA-FEIRA** |  |  | **28/03 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 |
| Peixe milanesa | CG/NCL |  | Frango grelhado | CG/NCL |
| Tirinhas chinesa | CG/NCL |  | Carne de panela | CG/NCL |
| Batata com ervas finas | NCG/NCL |  | Canjiquinha de milho | 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*:** doce | \* |  | ***Sobremesa*: banana** | NCG/NCL |
| **29/03 TERÇA-FEIRA** |  |  | **29/03 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 |
| Picadinho ao molho húngaro | CG/NCL |  | Posta recheada | CG/NCL |
| Pernil assado | CG/NCL |  | Strogonoffe de frango | CG/CL |
| Creme de queijos | CG/NCL |  | Batata palha | 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*:** sagu de uva | CG/NCL |  | ***Sobremesa*:** laranja | NCG/NCL |
| **30/03 QUARTA-FEIRA** |  |  | **30/03 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 |
| Frango á francesa | CG/NCL |  | Bisteca grelhada | CG/NCL |
| Kibe frito | CG/NCL |  | Escondidinho de carne | CG/CL |
| Abobrinha refogada | CG/NCL |  | Jardineira de legumes | NCG/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 |
| **31/03 QUINTA-FEIRA** |  |  | **31/03 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 |
| Peixe a romana | CG/NCL |  | Frango a milanesa | CG/NCL |
| Cubos ao molho roty | CG/NCL |  | Carne moída com legumes | CG/NCL |
| Macarrão ao sugo | CG/NCL |  | Macarrao carbonara | C/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 | CG/CL |  | ***Sobremesa*:** laranja | NCG/NCL |
| **01/04 SEXTA-FEIRA** |  |  | **01/04 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 |
| Carne de panela | CG/NCL |  | Tirinhas molho shoyo | CG/NCL |
| Frango crocante | CG/NCL |  | Frango aassado | CG/NCL |
| Couve flor molho branco | CG/CL |  | Purê de batata | CG/CL |
| **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 |
| **02/04 SABADO** |  |  | **02/04 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 |
| Lombo agridoce | CG/NCL |  | Escalope ao molho madeira | CG/NCL |
| Bife parmegiana | CG/NCL |  | Peixe assado | CG/NCL |
| Macarrão carbonara | CG/CL |  | Repolho refogado com bacon | 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 |
| **03/04 DOMINGO** |  |  | **03/04 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 cerveja | CG/NCL |  | Lasanha DE FRANGO | CG/CL |
| Tirinhas ao molho madeira | CG/NCL |  | Carne de panela | CG/NCL |
| Seleta de legumes | NCG/NCL |  | Jardineira de legumes | NCG/NCL |
| **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

