



## RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSC

### ALMOÇO

### JANTAR

#### Segunda-feira 23/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Escondidinho de carne moída	CG/CL
Frango assado	CG/NCL
Jardineira de legumes	CG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água	

Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Bife acebolado	CG/NCL
Frango ao sugo	CG/NCL
Bolinho	CG/CL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água	

#### Terça-feira 24/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Cubos ao molho shoyo	CG/NCL
Lombo Assado	CG/NCL
Bolinho de espinafre	CG/CL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água mineral	

Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Picadinho bovino ao molho húngaro	CG/NCL
Coxa e Sobrecoxa milanese	CG/CL
Macarrão Pizzaiolo	CG/CL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água mineral	

#### Quarta-feira 25/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Tirinhas chinesa	CG/NCL
Frango Crocante	CG/CL
Aipim	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL
Suco e água	

Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Cubo ao M. Madeira	CG/NCL
Fricassê Frango	CG/CL
Batata palha	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL
Suco e água	

#### Quinta-feira 26/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Carne ao Molho	CG/NCL
Lombo milanese	CG/CL
Massa ao Pesto	CG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água	

Arroz, Arroz integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Tatu	CG/NCL
Costela Suína	CG/NCL
Refogado	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	
Suco e água	

#### Sexta-feira 27/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Bife na chapa a moda da casa
Frango com ervas finas
Polenta cremosa
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/NCL  
CG/NCL  
CG/CL  
NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
kibe assado
Bisteca M. Barbecue
Couve refogada
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/NCL  
CG/NCL  
NCG/NCL  
NCG/NCL

### Sábado 28/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Carne Panela
Frango Milanesa
Torta de Salsicha
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/NCL  
CG/CL  
CG/CL  
NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Iscas acebolada
Escalope de frango c ervas finas
Macarrão Primavera
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/NCL  
CG/NCL  
CG/NCL  
NCG/NCL

### Domingo 29/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Bife a Milanesa
Linguiça assada
Macarrão ao Sugo
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/CL  
CG/NCL  
CG/NCL  
NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Lasanha a Bolonhesa
Frango ao sugo
Refogado bicolor
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL  
NCG/NCL  
CG/CL  
CG/NCL  
NCG/NCL  
NCG/NCL

Cardápio 23 à 29 de maio
Nutricionista: Simone Picolotto
<i>Cardápio sujeito a alterações</i>

**CG = Contém Glúten NCG = não contém glúten**

**CL = Contém Lactose NCL = não contém lactose**

#### Dica da semana:

Muitas vezes, nos perguntamos por que nos servem alguns alimentos que não nos agradam muito?!. Temos que ter em mente que alguns alimentos têm inúmeras finalidades em nosso metabolismo. Um desses alimentos é a Escarola sua importância é devida a sua composição; o que desagradava algumas pessoas é seu sabor amargo, mas ela é rica em vitamina A, B2, B5, além de conter cálcio e ferro. Ajuda a purificar o sangue, além de ser laxante é indicada para aumentar a resistência do organismo contra infecções dos sistemas digestivo, urinário e respiratório. Estimula o apetite sendo consumida, frequentemente, em forma de salada. Além de ser rica em fibras em geral, a escarola possui uma substância prebiótica chamada inulina, que facilita o trânsito intestinal e tem efeito protetor contra o câncer de cólon. Essa substância também promove o desenvolvimento de bactérias benéficas no aparelho digestivo, que ajudam a combater as bactérias nocivas, protegendo contra infecções e facilitando a absorção de alguns minerais. Os carotenoides da escarola são substâncias com propriedades antioxidantes, que têm a capacidade de proteger as células do corpo contra a ação dos radicais-livres. Por isso, estão associadas à prevenção ou diminuição do risco de certas doenças, especialmente as cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Cuide de você passe a ingerir essa verdura, pois ela é um medicamento natural para seu corpo.

**A REFEIVEL deseja a todos uma boa semana.**