

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFSC

ALMOÇO

JANTAR

Segunda-feira 16/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Kibe assado	CG/NCL
Frango ensopado	CG/NCL
Batata Sautê	NCG/ NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL
Suco e água	

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Tatu recheado
Peito frango
Torta de Salsicha
Farofa
Saladas
Suco e água

Terça-feira 17/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão Carioca, Lentilha	NCG/NCL
Linguiça assada	CG/NCL
Frango chop suey	CG/NCL
Couve refogada	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL
Suco e água mineral	

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Almôndegas ao sugo
Bisteca Acebolada
Aipim
Farofa
Saladas
Suco e água mineral

Quarta-feira 18/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Carne de Panela	CG/NCL
Lombo Suíno assado	
Moranga caramelada	
Farofa	NCG/NCL
Saladas	NCG/NCL
Suco e água	

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Costela
Delícia de Frango
Espaguete calabresa
Farofa
Saladas
Suco e água

Quinta-feira 19/05/2016

Arroz, Arroz Integral	NCG/NCL
Feijão, Lentilha	NCG/NCL
Strogonoff bovino	CG/CL
Costela suína	CG/NCL
Cenoura Sautê	NCG/NCL
Farofa	NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Cubos a Primavera
Frango Assado
Massa parafuso ao sugo
Farofa

Saladas
Suco e água

NCG/NCL

Saladas
Suco e água

Sexta-feira 20/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Bife de fígado
Frango a primavera
Purê de batatas
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Carne de panela
Frango crocante
Nhoque
Farofa
Saladas
Suco e água

Sábado 21/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Bisteca suína
Almôndegas ao molho
Moranga caramelada
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Peixe crocante
Vaca atolada
Yakissoba
Farofa
Saladas
Suco e água

Domingo 22/05/2016

Arroz, Arroz Integral
Feijão, Lentilha
Costela Bovina assada
Fricassê de frango
Macarrão
Farofa
Saladas
Suco e água

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

Arroz, Arroz integral
Feijão, Lentilha
Carne assada ao molho de laranja
Bife suíno grelhado
Batata Dorê
Farofa
Saladas
Suco e água

Cardápio 16 à 22 de maio
 Nutricionista: Simone Picolotto
Cardápio sujeito a alterações

CG = Contém Glúten NCG = não contém glúten

CL = Contém Lactose NCL = não contém lactose

Dica da semana

O molho de tomate é um ingrediente muito fácil de preparar e de se encontrar, além disso, é bem nutritivo. O tomate é uma fruta, o que explica seu sabor adocicado e ácido ao mesmo tempo, de longe uma das melhores fontes de licopeno, que é um poderoso antioxidante que combate os radicais livres, retardando o envelhecimento além de proteger contra o câncer, principalmente do câncer de próstata.

A Refeivel deseja uma boa semana a todos.



NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

CG/CL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

CG/CL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

NCG/NCL

CG/NCL

CG/NCL

