

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

ALMOÇO

SEGUNDA 02/03	TERÇA 03/03	QUARTA 04/03	QUINTA 05/03	SEXTA 06/03	SÁBADO 07/03
Filé de Frango ao curry c/ Brócolis	Vaca Atolada	Sobrecoxa desossada ao molho pomodoro	Isca de contrafilé acebolado	Lombo suíno ao molho sugo	Filé de Peixe ao molho de queijo
Hambúrguer de soja	Guisado de soja com cenoura	Almôndega de soja	Panqueca de soja	Abobrinha gratinada c/ soja	Quibe de soja
Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral
Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Espaguete ao sugo *CL*CG	Farofa de Couve	Polenta Cremosa	Purê de Batata *CL	Mandioca c/ tempero verde	Jardineira de Legumes
Alface	Rúcula	Mix de folhas	Alface	Alface + Rúcula	Alface
Cenoura com couve + Vinagrete	Repolho com cenoura ralada + Vinagrete	Pepino + vinagrete	Chuchu com cenoura cozidos + vinagrete	Beterraba cozida + vinagrete	Mix de repolho verde e roxo + vinagrete
Banana	Pudim	Melão	Gelatina	Canjica Caramelizada *CL	Melancia
Suco de Maracujá	Suco de Morango	Suco de Laranja C/ Mamão	Suco de Limão	Suco de Uva	Suco de Laranja

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Filé de frango ao curry c/ brócolis: Filé de frango, sal, óleo, alho, orégano, brócolis, margarina e curry.

Vaca atolada: Isca bovina, sal, óleo, cebola, alho, orégano, extrato de tomate e mandioca.

Sobrecoxa desossada ao molho pomodoro: Sobrecoxa, sal, óleo, cebola, alho, orégano, tomate e extrato de tomate.

Isca de contrafilé acebolada: Contrafilé, alho, sal, cebola, orégano e cebola.

Lombo suíno ao molho sugo: Lombo suíno, extrato de tomate, tomate, sal, óleo, alho, cebola, orégano e manjericão.

Filé de peixe ao molho de queijo: Filé de peixe, sal, óleo, cebola, alho, leite, amido de milho, noz moscada e queijo.

Hambúrguer de soja: Proteína de soja, cheiro verde, sal, farinha de trigo, farinha de rosca, alho, pimenta e orégano.

Guisado de soja c/ cenoura: Proteína de soja, sal, pimenta, cenoura, cebola, alho, óleo, orégano e manjericão.

Almondegas de soja: Proteína de soja, cebola, sal, alho, óleo, cheiro verde, orégano, tomate e extrato de tomate.

Panqueca de soja: Água, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Abobrinha gratinada c/ soja: Abobrinha Itália, proteína de soja, sal, pimenta, alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate e queijo.

Quibe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, orégano, hortelã e farinha de quibe.

Espaguete ao Sugo: Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, sal, óleo, cebola e orégano.

Farofa de couve: Farinha de milho (biju), farinha de mandioca torrada, cebola, alho, sal, óleo, margarina, couve folha e orégano.

Polenta cremosa: farinha de milho (fubá), alho, óleo, sal e leite.

Purê de batata: Flocos de batata, leite, sal e açafrão.

Mandioca com tempero verde: Mandioca, sal e tempero verde.

Jardineira de legumes: Batata, chuchu, cenoura, brócolis, cebola, alho, tomate, sal, óleo e margarina.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

ALMOÇO

SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03	SÁBADO 14/03
Salsichão assado com pimentão	Quibe Assado	Filé de frango com creme de milho *CL	Isca bovina Shop Suey	Sobrecoxa empanada	Filé de peixe ao molho de brócolis
Quibe de soja	Guisadinho de soja ao sugo	Almôndega de soja	Lasanha de berinjela c/ soja	Panqueca de soja	Escondidinho de soja
Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral
Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Canjiquinha	Caponata	Virado de Couve	Espaguete ao alho e óleo	Chuchu à napolitana	Farofa de Milho e cebola
Alface	Alface e Rúcula	Alface	Radiche	Mix de folhas	Rúcula
Cenoura ralada com cebola + vinagrete	Beterraba Ralada + vinagrete	Repolho com rúcula + vinagrete	Salada de pepino + vinagrete	Beterraba ralada com tempero verde + vinagrete	Mix de couve com tomate + vinagrete
Arroz Doce *CL	Melancia	Gelatina colorida	Banana	Sagu	Canjica c/ Amendoim
Suco de Laranja	Suco de Limão	Suco de Uva	Suco de Maracujá	Suco de laranja c/ mamão	Suco de Morango

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Salsichão assado c/ pimentão: Linguiça toscana, pimentão verde, pimentão vermelho, sal, alho, cebola, margarina e óleo.

Quibe bovino assado: Carne moída, sal, óleo, cebola, orégano, farinha para quibe e ovo.

Filé de frango c/ creme de milho: Filé de frango, sal, óleo, cebola, alho, extrato de tomate, milho verde, orégano e leite.

Isca bovina Shop Suey: Isca bovina sal, óleo, alho, cebola, pimentão, repolho, cenoura, brócolis, tomate, shoyu e amido de milho.

Sobrecoxa empanada: Sobrecoxa, sal, óleo cebola, alho, farinha de rosca, fubá e orégano.

Filé de peixe ao molho branco c/ brócolis: Filé de peixe, sal, óleo, alho, leite, orégano, farinha de trigo, cebola, noz moscada e brócolis.

Quibe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, orégano, hortelã e farinha de quibe.

Guisadinho de soja ao sugo: Proteína de soja, tomate, sal, cebola, óleo, orégano, colorau, extrato de tomate e alho.

Almondegas de soja: Proteína de soja, cebola, sal, alho, óleo, cheiro verde, orégano, tomate e extrato de tomate.

Lasanha de Berinjela c/ Soja: Berinjela, proteína de soja, sal, óleo, extrato de tomate, tomate, alho, cebola, orégano, queijo.

Panqueca de soja: Agua, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Escondidinho de soja: Flocos de batata, sal, alho, cebola, orégano e proteína de soja.

Canjiquinha: Canjiquinha, sal, cebola, tomate, alho, óleo, orégano e açafrão.

Caponata: Berinjela, pimentão vermelho, pimentão verde, tomate, cenoura, cebola, alho, sal, orégano e óleo.

Virado de Couve: Farinha de milho (biju), sal, óleo, ervilha, milho, tomate, cebola, couve folha, alho e orégano.

Espaguete alho e óleo: Macarrão espaguete, alho, óleo e sal.

Chuchu à napolitana: Chuchu, cebola, tomate, alho, óleo, sal, orégano e queijo.

Farofa de milho e cebola: Farinha de mandioca torrada, cebola, sal, óleo, alho, milho verde, açúcar e margarina.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

ALMOÇO

SEGUNDA 16/03	TERÇA 17/03	QUARTA 18/03	QUINTA 19/03	SEXTA 20/03	SÁBADO 21/03
Carré suíno na mostarda *CL	Chuleta Bovina Acebolada	Sobrecoxa desossada crocante assada	Carne moída ao sugo	Estrogonofe de frango	Bife de contrafilé ao molho madeira
Quibe de soja	Pimentão recheado com soja	Panqueca de soja	Guisado de soja com brócolis	Almôndega de soja	Escondidinho de soja
Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco+ Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco+ Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral
Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Mandioca Alho e óleo	Macarronada *CL	Legumes sauté	Polenta cremosa	Batata palha	Farofa de couve
Alface	Rúcula	Alface	Mix de folhas	Alface	Radiche
Repolho c/ tomate + vinagrete	Cenoura ralada com tempero verde + vinagrete	Beterraba ralada + vinagrete	Pepino c/ tomate + vinagrete	Beterraba cozida + vinagrete	Mix de cenoura cozida com cebola + vinagrete
Banana	Canjica Caramelizada	Melancia	Gelatina	Creme de Chocolate	Melão
Suco de Limão	Suco de Laranja c/ mamão	Suco de Maracujá	Suco de Laranja	Suco de Limão	Suco de Uva

*CG – CONTÉM GLÚTEN

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

*CL – CONTÉM LACTOSE

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Carré suíno na mostarda: Carré suíno, sal, alecrim, alho e mostarda.

Chuleta bovina acebolada: Chuleta bovina, alho, óleo, sal e cebola.

Sobrecoxa desossada crocante: Sobrecoxa desossada, sal, alho, orégano, açafraão, colorau, farinha de rosca e fubá.

Carne moída ao sugo: Carne moída bovina, tomate, sal, cebola, óleo, orégano, colorau, extrato de tomate e alho.

Estrogonofe de frango: Filé de frango, sal, óleo, alho, extrato de tomate, farinha de trigo, leite, cebola, mostarda e catchup, noz moscada.

Bife de contrafilé ao molho madeira: Contrafilé, sal, cebola, óleo, shoyu, vinho tinto, amido de milho e pimenta.

Quibe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, orégano, hortelã e farinha de quibe.

Pimentão recheado com soja: Pimentão verde, proteína de soja, sal, pimenta, alho, óleo, cebola e queijo.

Panqueca de soja: Agua, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Guisadinho de soja c/ brócolis: Proteína de soja, sal, alho, óleo, cebola, orégano e brócolis.

Almondegas de soja: Proteína de soja, cebola, sal, alho, óleo, cheiro verde, orégano, tomate e extrato de tomate.

Escondidinho de soja: Flocos de batata, sal, alho, cebola, orégano e proteína de soja.

Mandioca alho e óleo: Mandioca, alho, óleo e sal.

Macarronada: Macarrão, extrato de tomate, tomate, alho, cebola, sal, manjericão e óleo.

Legumes sauté: Batata, cenoura, chuchu, margarina, alho, óleo, sal e orégano.

Farofa de couve: Farinha de milho (biju), farinha de mandioca torrada, cebola, alho, sal, óleo, margarina, couve folha e orégano.

Polenta cremosa: farinha de milho (fubá), alho, óleo, sal e leite.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

JANTAR

SEGUNDA 16/03	TERÇA 17/03	QUARTA 18/03	QUINTA 19/03	SEXTA 20/03	SÁBADO 21/03
Sobrecoxa Assada	Lombo ao molho de Barbecue	Frango Xadrez	Isca de carne com cebola, pimentão e brócolis	Salsichão Assado	
Mexido de soja com couve	Quibe de soja	Hambúrguer de soja	Almondegas de soja	Abobrinha recheada com soja	
Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco+ Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco+ Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	
Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	
Ratatouille de legumes	Batata Sauté	Farofa de banana	Massa ao molho rosé	Purê de batata	
Alface	Rúcula	Alface	Mix de folhas	Alface	
Beterraba cozida + Vinagrete	Repolho c/ abacaxi + vinagrete	Mix de legumes + Vinagrete	Cenoura fatiada c/ radiche + Vinagrete	Pepino + vinagrete	
Banana	Canjica Caramelizada	Melancia	Gelatina	Creme de Chocolate	
Suco de Limão	Suco de Laranja c/ mamão	Suco de maracujá	Suco de laranja	Suco de Uva	

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Sobrecoxa ao curry: Sobrecoxa, sal, alho, colorau e curry.

Carré suíno na mostarda: Carré suíno, sal, alho, alecrim, orégano e mostarda.

Frango xadrez: Filé de frango, sal, óleo, alho, cebola, pimentão, repolho, cenoura, brócolis, tomate, shoyu e amido de milho.

Isca bovina com cebola, pimentão e brócolis: Isca bovina sal, óleo, alho, cebola, pimentão, brócolis, tomate, shoyu e amido de milho.

Mexido de soja c/ couve: Proteína de soja, sal, milho verde, cebola, alho, óleo, orégano e couve folha.

Quibe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, orégano, hortelã e farinha de quibe.

Hambúrguer de soja: Proteína de soja, cheiro verde, sal, farinha de trigo, farinha de rosca, alho, pimenta e orégano.

Almondega de soja: Proteína de soja, cebola, sal, alho, óleo, cheiro verde, orégano, tomate e extrato de tomate.

Abobrinha recheada c/ soja: Abobrinha Itália, proteína de soja, sal, pimenta, alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate e queijo.

Ratatouille de legumes: Berinjela, abobrinha, cebola, tomate, alecrim, pimenta, pimentão, alho, óleo e sal.

Batata sauté: Batata monalisa, sal, óleo, ervas finas e margarina.

Farofa de banana: Farinha de milho (biju), banana, margarina, açúcar, alho, óleo e sal.

Massa ao molho rosé: Macarrão, sal, óleo, alho, cebola, orégano, extrato de tomate, leite e amido de milho.

Purê de batata: Flocos de batata, leite, sal e açafrão.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

ALMOÇO

SEGUNDA 23/03	TERÇA 24/03	QUARTA 25/03	QUINTA 26/03	SEXTA 27/03	SÁBADO 28/03
Escabeche de posta de peixe	Bife bovino ao molho ferrugem	Lombo Suíno à napolitana	Sobrecoxa ao molho pomodoro	Escondidinho de carne moída	Filé de frango com creme de milho *CL
Guisado de soja com legumes	Quibe de soja	Panqueca de soja*CG	Tomate recheado com soja	Hambúrguer de soja	Bolinho de soja com tempero verde
Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Seleta de legumes	Macarronada *CG	Batata doce Assada com ervas finas	Polenta c/ queijo *CL	Repolho refogado com milho	Caponata
Alface	Alface	Rúcula	Mix de Folhas	Alface	Alface e Rúcula
Mix de repolho e tomate + Vinagrete	Cenoura cozida + Vinagrete	Repolho com milho + Vinagrete	Pepino c/ tomate + vinagrete	Mix de beterraba com cenoura + Vinagrete	Cenoura ralada com chuchu + Vinagrete
Banana	Gelatina c/ creme	Melão	Sagu	Gelatina	Pudim c/ calda
Suco de Maracujá	Suco de Laranja	Suco de Uva	Suco de Laranja c/ mamão	Suco de limão	Suco de Maracujá

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Escabeche de posta de peixe: Filé de peixe, sal, alho, óleo, cheiro verde, pimentão, tomate, colorau, extrato de tomate.

Bife bovino ao molho ferrugem: Bife bovino, sal, óleo, orégano, alho, vinagre, shoyu, amido de milho e cebola.

Lombo suíno à napolitana: Lombo suíno, sal, óleo, alho, orégano, tomate, cebola e pimentão.

Sobrecoxa ao molho pomodoro: sobrecoxa, sal, óleo, cebola, alho, orégano e extrato de tomate.

Escondidinho de carne moída: Carne moída, extrato de tomate, sal, óleo, alho, cebola, tomate, orégano, margarina e flocos de batata.

Filé de frango com creme de milho: Filé de frango, sal, óleo, alho, leite, milho, farinha de trigo e orégano.

Guisadinho de soja c/ legumes: Proteína de soja, sal, óleo, alho, cebola, tomate, pimentão, abobrinha e cenoura.

Quibe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, orégano, hortelã e farinha de quibe.

Panqueca de soja: Agua, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Tomate recheado c/ soja: Tomate, orégano, queijo, proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo.

Hambúrguer de soja: Proteína de soja, cheiro verde, sal, farinha de trigo, farinha de rosca, alho, pimenta e orégano.

Bolinho de soja c/ tempero verde: Farinha de trigo, proteína de soja, pimentão, couve flor, tomate, cebola, óleo e orégano.

Seleta de legumes: Batata, cenoura, abobrinha, pimentão, ervilha, milho, tomate, óleo, sal, alho e orégano.

Macarronada: Macarrão, extrato de tomate, tomate, alho, cebola, sal, manjericão e óleo.

Batata doce assada c/ ervas finas: Batata doce, ervas finas, óleo e sal.

Polenta c/ queijo: farinha de milho (fubá), alho, óleo, sal e queijo.

Repolho Refogado: Repolho verde, sal, pimentão, orégano, óleo, margarina, milho e cheiro verde.

Caponata: Berinjela, pimentão vermelho, pimentão verde, tomate, cenoura, cebola, alho, sal, orégano e óleo.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

JANTAR

SEGUNDA 23/03	TERÇA 24/03	QUARTA 25/03	QUINTA 26/03	SEXTA 27/03	SÁBADO 28/03
Isca de contrafilé ao molho mostarda *CL	Filé de Peito ao curry c/ brócolis	Filé de peixe ao molho de queijo	Quibe assado	Sobrecoxa desossada à parmegiana	
Guisadinho de soja refogado com legumes	Estrogonofe de soja	Escondidinho de Soja	Panqueca de Soja *CL	Almondega ao molho sugo	
Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	
Mandioca alho e óleo	Massa ao molho branco *CL *CG	Farofa de Couve	Jardineira de legumes	Purê de Batata	
Alface	Alface	Rúcula	Mix de Folhas	Alface	
Beterraba ralada + vinagrete	Pepino + vinagrete	Cenoura c/ repolho + vinagrete	Beterraba Cozida+ vinagrete	Repolho c/ tomate + vinagrete	
Banana	Gelatina c/ creme	Melão	Sagu	Gelatina	
Suco de Maracujá	Suco de Laranja	Suco de Uva	Suco de Laranja c/ mamão	Suco de limão	

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Isca de contrafilé ao molho de mostarda: Contrafilé, sal, óleo, alho, cebola, leite, amido de milho e mostarda.

Filé de peito ao curry com brócolis: Filé de frango, sal, óleo, alho, orégano, margarina, brócolis e curry.

Peixe ao molho de queijo: Filé de peixe, sal, óleo, alho, leite, orégano, farinha de trigo, cebola, noz moscada e queijo mussarela.

Quibe assado: Carne moída, sal, óleo, cebola, orégano, farinha para quibe e ovo.

Sobrecoxa desossada à parmegiana: Sobrecoxa desossada, sal, alho, óleo, orégano, colorau, extrato de tomate, farinha de rosca, fubá, tomate, cebola e queijo.

Guisadinho de soja refogado c/ legumes: Proteína de soja, sal, óleo, alho, cebola, tomate, pimentão, abobrinha e cenoura.

Estrogonofe de soja: Proteína de soja, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda, extrato de tomate e leite de soja.

Escondidinho de soja: Flocos de batata, leite, sal, alho, cebola, orégano e proteína de soja.

Panqueca de soja: Agua, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Almondegas de soja ao sugo: Proteína de soja, cebola, sal, alho, óleo, cheiro verde, orégano, tomate e extrato de tomate.

Mandioca alho e óleo: Mandioca, alho, óleo e sal.

Massa ao molho branco: Macarrão, leite, alho, cebola, sal, farinha de trigo e noz moscada.

Farofa de couve: Farinha de milho (biju), farinha de mandioca torrada, cebola, alho, sal, óleo, margarina, couve folha e orégano.

Jardineira de Legumes: Batata, chuchu, cenoura, brócolis, cebola, sal, óleo e margarina.

Purê de batata: Flocos de batata, leite, sal e açafrão.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

ALMOÇO

SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	
Bife de contra filé acebolado	Fricassê de Frango	
Hambúrguer de soja	Panqueca de soja*CG	
Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	
Feijão preto	Feijão carioca	
Creme de Milho *CL	Farofa de Legumes	
Alface	Alface	
Cenoura c/ repolho + Vinagrete	Pepino + Vinagrete	
Pudim	Banana	
Suco de Uva	Suco de Laranja c/ mamão	
*CG – CONTÉM GLÚTEN		<u>OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES</u>
*CL – CONTÉM LACTOSE		
Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784		

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Bife de contrafilé acebolado: Contrafilé, sal, óleo, cebola, alho e orégano.

Fricassê de frango: Filé de frango, sal, óleo, cebola, alho, extrato de tomate, milho verde, orégano e leite.

Hambúrguer de soja: Proteína de soja, cheiro verde, sal, farinha de trigo, farinha de rosca, alho, pimenta e orégano.

Panqueca de soja: Água, sal, farinha, óleo, alho, proteína de soja, tomate, cebola, orégano, cebolinha e salsinha.

Creme de milho: Milho verde, cebola, sal, óleo, leite, amido milho e orégano.

Farofa de legumes: Farinha de milho (biju), farinha de mandioca, sal, óleo, alho, cebola, cenoura, repolho e tomate.

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

JANTAR

SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	
Filé de peixe assado ao alho e mostarda	Almondegas ao Sugo	
Charutinho de soja	Pimentão Recheado c/ Soja	
Arroz Parboilizado + Arroz Integral	Arroz Branco + Arroz Integral	
Feijão preto	Feijão carioca	
Abobrinha gratinada	Macarrão ao Alho e Óleo	
Alface	Alface	
Repolho c/ Abacaxi + vinagrete	Cenoura Cozida + vinagrete	
Pudim	Banana	
Suco de Uva	Suco de Laranja c/ mamão	

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

Nutricionista Responsável: Karine Nava – CRN8: 10784

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

CARDÁPIO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO UNIPAMPA – ITAQUI

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES:

Filé de peixe assado ao alho e mostarda: Filé de peixe, sal, alho, cebola, óleo, orégano, mostarda e leite.

Almondegas ao sugo: Carne moída, ovo, farinha de trigo, farinha de rosca, orégano, sal, óleo, extrato de tomate, cebola e tomate.

Charutinho de soja: Proteína de soja, sal, óleo, alho, cheiro verde, tomate e couve folha.

Pimentão recheado de soja: Pimentão verde, orégano, queijo, proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo.

Abobrinha gratinada: Abobrinha Itália, sal, cebola, tomate, extrato de tomate e queijo.

Macarrão ao alho e óleo: Macarrão, alho, óleo, sal e orégano.