

CARDÁPIO

RU CAMPUS JAGUARÃO Período 02/03 a 07/03

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Almôndega de carne bovina assada	Sobrecoca c/ osso assada	Cubos de carne bovina acebolado	Filé de frango ao molho	Filé suíno ao molho shoyo	Filé de peixe grelhado
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ batata Ovo cozido	Panqueca de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Hambúrguer de PTS Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Guarnição	Abóbora caramelada	Legumes c/ ervas	Massa ao Alho e Óleo	Polenta assada	Purê de batata	Abobrinha refogada
Salada	Alface Repolho Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	Couve folha Beterraba ralada Molho Vinagrete	Alface Abobrinha cozida/Tomate Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Cenoura Cozida Molho Vinagrete	Alface Couve-flor/Pimentão verde Molho Vinagrete
Sobremesa	Gelatina	Fruta: melancia	Creme de caramelo	Fruta: laranja	Sagu	Fruta: maçã
Suco	Limão	Abacaxi	Uva	Laranja	Maracujá	Morango

JANTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Almôndega de carne bovina assada	Sobrecoca c/ osso assada	Cubos de carne bovina acebolado	Filé de frango ao molho	Filé suíno ao molho shoyo	-
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ batata Ovo cozido	Panqueca de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Hambúrguer de PTS Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Abóbora caramelada	Legumes c/ ervas	Massa ao Alho e Óleo	Polenta assada	Purê de batata	-
Salada	Alface Repolho Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	Couve folha Beterraba ralada Molho Vinagrete	Alface Abobrinha cozida/Tomate Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Cenoura Cozida Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: melancia	Creme de caramelo	Fruta: laranja	Sagu	-
Suco	Limão	Abacaxi	Uva	Laranja	Maracujá	-

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora caramelada: Abobora vermelha, açúcar e água.

Abobrinha refogada: Abobora italiana, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.

Almôndega de carne bovina assada: Carne bovina moída, ovos, farinha, margarina, óleo de soja, sal, cebola, pimentão, orégano.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja de soja, sal.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja de soja, sal.

Creme de caramelo: leite, mistura pudim sabor caramelo.

Cubos de carne bovina acebolado: Carne bovina sem osso, cebola, óleo de soja, pimentão e sal.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Feijão carioca: feijão carioca, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Filé de peixe grelhado: filé de peixe, alho, limão, manteiga, pimenta do reino e sal

Filé Frango ao molho: Filé de frango, tomate, extrato de tomate, cebola, óleo de soja e sal.

Filé suíno ao molho shoyo: Filé suíno, molho shoyo, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Hambúrguer de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Legumes com ervas: três tipos de legumes, óleo de soja de soja, sal, orégano.

Massa ao alho e óleo: Massa, alho, óleo de soja e sal.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Panqueca de proteína de soja: proteína de soja, cebola, alho, óleo de soja, amido de milho, leite, milho e sal.

Polenta assada: farinha de milho, sal e água.

Purê de batata: Batata inglesa, leite, margarina e sal.

Refogado de proteína de soja c/ batata: Proteína de soja, batata inglesa, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Sagu: Sagu, suco de uva, água, açúcar, canela em pau.

Sobrecoxa com osso assada: sobrecoxa, sal, orégano, alho.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Trouxinha de proteína de soja c/ repolho: Proteína de soja, Repolho, milho, tomate, cebola, óleo de soja e sal.



CARDÁPIO

RU CAMPUS JAGUARÃO Período 09/03 a 14/03

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Isclas de carne bovina	Carré suíno ao molho madeira	Isclas de frango	Estrogonofe de carne bovina	Sobrecoxa desossada assada	Salsichão assado
Opção Vegetariana	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Bolinho de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS c/ ovo Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo Cozido
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Lentilha	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto
Guarnição	Repolho refogado	Purê de batata doce	Massa ao alho e óleo	Batata palha	Abóbora refogada	Farofa temperada
Salada	Alface Couve-flor/Cebola Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Beterraba ralada Molho Vinagrete	Alface Repolho/Tomate Molho Vinagrete	Couve folha Cenoura cozida c/ ervilha Molho Vinagrete	Alface Abobrinha cozida/ Tempero verde Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete
Sobremesa	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: laranja	Creme de morango	Fruta: salada frutas	Gelatina
Suco	Laranja	Abacaxi	Uva	Limão	Morango	Pêssego

JANTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Isclas de carne bovina	Carré suíno ao molho madeira	Isclas de frango	Estrogonofe de carne bovina	Sobrecoxa desossada assada	-
Opção Vegetariana	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Bolinho de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS c/ ovo Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Lentilha	-
Guarnição	Repolho refogado	Purê de batata doce	Massa ao alho e óleo	Batata palha	Abóbora refogada	-
Salada	Alface Couve-flor/Cebola Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Beterraba ralada Molho Vinagrete	Alface Repolho/Tomate Molho Vinagrete	Couve folha Cenoura cozida c/ ervilha Molho Vinagrete	Alface Abobrinha cozida/ Tempero verde Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: laranja	Creme de morango	Fruta: salada frutas	-
Suco	Laranja	Abacaxi	Uva	Limão	Morango	-

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora refogada: Abobora vermelha, tomate, cebola, pimentão, alho, óleo e sal.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja de soja, sal.

Arroz doce: Arroz branco, leite, açúcar, canela em pau.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja de soja, sal.

Batata palha: batata palha industrializada.

Bolinho de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Carré suíno ao molho madeira: Carré suíno, shoyo, sal, farinha de mandioca, óleo de soja, tomate, cebola, pimentão verde.

Creme de morango: leite, mistura pudim sabor morango.

Escondidinho de proteína de soja: proteína de soja, óleo de soja de soja, sal, pimenta, manteiga, batata inglesa.

Estrogonofe de carne bovina: carne bovina, creme de leite, molho branco, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Farofa temperada: Farinha de mandioca, margarina, cenoura, pimentão verde, couve e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Guisadinho de carne bovina: carne bovina, óleo de soja de soja, sal, pimenta, cebola, alho, tempero verde.

Guisadinho de proteína de soja c/ ovo: proteína de soja, ovo cozido, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Isclas de carne bovina: carne bovina sem osso, alho, óleo de soja e sal.

Isclas de frango: filé de peito de frango, tomate, cebola, óleo de soja, sal e orégano.

Lentilha: Lentilha, cebola, batata inglesa, cenoura, alho, óleo de soja e sal.

Massa ao alho e óleo: Massa, alho, óleo de soja e sal.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Purê de batata doce: batata doce, manteiga, água e sal.

Repolho refogado: Repolho em cubos, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.

Refogado de proteína de soja c/ milho: Proteína de soja, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Salsichão assado: Salsichão.

Sobrecoxa desossada assada: sobrecoxa desossada, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Trouxinha de soja c/ repolho: Proteína de soja, Repolho, milho, tomate, cebola, óleo de soja e sal.



CARDÁPIO

RU CAMPUS JAGUARÃO Período 16/03 a 21/03

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Filé de frango à milanesa	Isclas de carne bovina	Filé de peixe assado c/ legumes	Bife de carne bovina c/ molho	Sobrecoxa desossada assada	Almôndega de carne bovina assada
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Panqueca de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS Ovo cozido	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Abobrinha de PTS recheada Ovo Cozido
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto
Guarnição	Berinjela ao alho	Legumes c/ molho branco	Polenta c/ molho	Batata doce refogada	Virado de couve	Massa ao molho sugo
Salada	Couve folha Cenoura ralada Molho Vinagrete	Alface Beterraba cozida Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Repolho cozido/ Tempero verde Molho Vinagrete	Alface Chuchu cozido Molho Vinagrete	Alface Cebola/Salsa Molho Vinagrete
Sobremesa	Gelatina	Fruta: bergamota	Sagu	Fruta: melancia	Creme de chocolate	Fruta: laranja
Suco	Laranja	Morango	Abacaxi	Pêssego	Laranja	Limão

JANTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Filé de peixe grelhado	Sobrecoxa c/ osso assada	Filé suíno ao molho shoyo	Estrogonofe de frango	Cubos de carne bovina ao molho madeira	-
Opção Vegetariana	Estrogonofe de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Refogado de PTS c/ ervilha Ovo cozido	Panqueca de PTS Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Batata cozida	Abóbora caramelada	Farofa temperada	Massa c/ orégano	Legumes c/ ervas	-
Salada	Couve folha Repolho cozido/ Tempero verde Molho Vinagrete	Alface Pepino Molho Vinagrete	Alface Cenoura Cozida Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Abobrinha cozida /tomate Molho Vinagrete	Alface Beterraba ralada Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: bergamota	Sagu	Fruta: melancia	Creme de chocolate	-
Suco	Limão	Abacaxi	Maracujá	Laranja	Uva	-

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora caramelada: Abobora vermelha, açúcar e água.

Abobrinha recheada c/ proteína de soja: proteína de soja, sal, abobrinha Itália, orégano.

Almôndega de carne bovina assada: Carne bovina moída, ovos, farinha, margarina, óleo de soja, sal, cebola, pimentão, orégano.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja de soja, sal.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja de soja, sal.

Batata cozida: batata inglesa, sal, água.

Batata doce refogada: Batata doce, tomate, cebola, óleo de soja e sal.

Batata palha: batata palha industrializada.

Berinjela ao alho: Berinjela, alho, tempero verde, óleo de soja e sal.

Bife de carne bovina c/ molho: Bife de carne bovina, tomate, extrato de tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Creme de morango: leite, mistura pudim sabor morango.

Cubos de carne bovina ao molho madeira: carne bovina, alho, sal, óleo de soja de soja, cebola, vinho, catchup, pimenta.

Escondidinho de proteína de soja: proteína de soja, óleo de soja de soja, sal, pimenta, manteiga, batata inglesa.

Estrogonofe de frango: Filé de peito de frango, creme de leite, molho branco, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Farofa temperada: Farinha de mandioca, margarina, cenoura, pimentão verde, couve e sal.

Feijão carioca: feijão carioca, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Filé de frango à milanesa: filé de peito de frango, farinha de rosca, óleo de soja, alho e sal.

Filé de peixe assado com legumes: filé de peixe, dois tipos de legumes, alho, pimenta, orégano e sal

Filé de peixe grelhado: filé de peixe, alho, limão, manteiga, pimenta do reino e sal.

Filé suíno ao molho shoyo: Filé suíno, molho shoyo, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Guisadinho de proteína de soja c/ ovo: proteína de soja, ovo cozido, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Isclas de carne bovina: carne bovina sem osso, alho, óleo de soja e sal.

Legumes ao molho branco: três tipos de legumes, leite, amido de milho, cebola, alho, óleo de soja, sal.

Legumes com ervas: três tipos de legumes, óleo de soja de soja, sal, orégano.

Massa ao molho sugo: massa, tomate, cebola, tempero verde, extrato de tomate, óleo de soja e sal.

Massa com orégano: Massa, alho, óleo de soja, sal e orégano.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Panqueca de proteína de soja: proteína de soja, cebola, alho, óleo de soja, amido de milho, leite, milho e sal.

Polenta com molho: farinha de milho, sal, água, extrato de tomate e cebola.

Refogado de proteína de soja c/ ervilha: Proteína de soja, ervilha, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Refogado de proteína de soja c/ milho: Proteína de soja, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Sagu: Sagu, vinho, água, açúcar, canela em pau.

Salsichão assado: salsichão

Sobrecoxa c/ osso assada: sobrecoxa c/ osso, óleo de soja, alho e sal.

Sobrecoxa desossada assada: sobrecoxa desossada, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Trouxinha de soja c/ repolho: Proteína de soja, Repolho, milho, tomate, cebola, óleo de soja e sal.

Virado de couve: couve, ovos, farinha de trigo, tomate, cebola, pimentão, óleo de soja e sal.



CARDÁPIO

RU *CAMPUS* JAGUARÃO Período 23/03 a 28/03

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Bife de carne bovina	Guisadinho de carne moída	Sobrecoca c/ osso ao molho sugo	Cubos de carne bovina	Filé de frango grelhado	Filé suíno ao molho shoyo
Opção Vegetariana	Almôndega de PTS Ovo cozido	Bolinho de PTS Ovo cozido	Guisadinho de PTS c/ ervilha Ovo cozido	Hambúrguer de PTS Ovo cozido	Refogado de PTS c/ legumes Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Lentilha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto
Guarnição	Repolho refogado	Purê de batata	Batata doce caramelada	Seleta de legumes	Massa ao molho branco	Bolinho de arroz
Salada	Alface Tomate/cebola Molho Vinagrete	Couve folha Cenoura ralada Molho Vinagrete	Alface Beterraba cozida Molho Vinagrete	Alface Pepino/rabanete Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Repolho Molho Vinagrete	Alface Chuchu cozido Molho Vinagrete
Sobremesa	Fruta: laranja	Gelatina	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: melão	Creme de chocolate
Suco	Abacaxi	Morango	Limão	Maracujá	Uva	Uva

JANTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Salsichão acebolado	Carré suíno ao molho madeira	Filé de peixe empanado frito	Estrogonofe de carne bovina	Sobrecoca desossada assada	-
Opção Vegetariana	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido	Trouxinha de PTS c/ repolho Ovo cozido	Guisadinho de PTS c/ ovo Ovo cozido	-
Acompanhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Lentilha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-
Guarnição	Farofa temperada	Massa c/ tempero verde	Polenta assada	Batata palha	Abóbora refogada	-
Salada	Alface Pepino/tomate Molho Vinagrete	Couve folha Beterraba Ralada Molho Vinagrete	Alface Repolho/pimentão Molho Vinagrete	Alface Cenoura Cozida Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Abobrinha cozida /tempero verde Molho Vinagrete	-
Sobremesa	Fruta: laranja	Gelatina	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: melão	-
Suco	Laranja	Abacaxi	Uva	Limão	Pêssego	-

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora refogada: Abobora vermelha, tomate, cebola, pimentão, alho, óleo e sal.

Almondega de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja de soja, sal.

Arroz doce: Arroz branco, leite, açúcar, canela em pau.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja de soja, sal.

Batata doce caramelada: Batata doce, açúcar e água.

Batata palha: batata palha industrializada.

Bife de carne bovina: carne bovina, óleo de soja de soja, sal

Bolinho de arroz: arroz cozido, tempero verde, cebola, ovo, farinha de trigo, pimentão.

Bolinho de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Carré suíno ao molho madeira: Carré suíno, shoyo, sal, farinha de mandioca, óleo de soja, tomate, cebola, pimentão verde.

Creme de chocolate: leite, mistura pudim sabor chocolate.

Cubos de carne bovina: Carne bovina sem osso, óleo de soja, pimentão e sal.

Escondidinho de proteína de soja: proteína de soja, óleo de soja de soja, sal, pimenta, manteiga, batata inglesa.

Estrogonofe de carne bovina: carne bovina, creme de leite, molho branco, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Farofa temperada: Farinha de mandioca, margarina, cenoura, pimentão verde, couve e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Filé de frango grelhado: filé de frango, óleo de soja de soja, sal, alho

Filé de peixe empanado frito: filé de peixe, farinha de trigo, farinha de rosca, óleo de soja, alho e sal.

Filé suíno ao molho shoyo: Filé suíno, molho shoyo, tomate, cebola, pimentão verde, alho, óleo de soja e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Guisadinho de carne bovina: carne bovina, óleo de soja de soja, sal, pimenta, cebola, alho, tempero verde.

Guisadinho de proteína de soja c/ ervilha: proteína de soja, ervilha, tomate cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Guisadinho de proteína de soja c/ ovo: proteína de soja, ovo cozido, tomate cebola, pimentão, sal e óleo de soja.

Hambúrguer de proteína de soja: Proteína de soja, farinha de trigo, margarina, cebola, alho e sal.

Lentilha: Lentilha, cebola, batata inglesa, cenoura, alho, óleo de soja e sal.

Massa ao molho branco: Massa, leite, cebola, amido de milho, óleo de soja e sal.

Massa com tempero verde: Massa, tomate, cebola, tempero verde, óleo de soja e sal.

Mix de folhas verdes: Alface, rúcula, repolho e couve.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Polenta assada: farinha de milho, sal e água.

Purê de batata: Batata inglesa, leite, margarina e sal.

Refogado de proteína de soja c/ legumes: proteína de soja, sal, óleo de soja de soja, dois tipos de legumes, tempero verde.

Refogado de proteína de soja c/ milho: Proteína de soja, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Repolho refogado: Repolho em cubos, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.

Salsichão assado: salsichão

Seleta de legumes: dois tipos de legumes, sal, tempero verde, ervilha.

Sobrecoxa com osso ao molho sugo: sobrecoxa, sal, óleo de soja de soja, cebola, tomate, orégano, extrato de tomate.

Sobrecoxa desossada assada: sobrecoxa desossada, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Trouxinha de proteína de soja c/ repolho: Proteína de soja, Repolho, milho, tomate, cebola, óleo de soja e sal.



CARDÁPIO

RU *CAMPUS* JAGUARÃO Período 30/03 a 31/03

ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Almôndega de carne bovina assada	Sobrecoxa c/ osso assada	-	-	-	-
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ batata Ovo cozido	Panqueca de PTS Ovo cozido	-	-	-	-
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-	-	-	-
Guarnição	Abóbora caramelada	Legumes c/ ervas	-	-	-	-
Salada	Alface Repolho Molho Vinagrete	Alface Pepino/Tomate Molho Vinagrete	-	-	-	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: melancia	-	-	-	-
Suco	Limão	Abacaxi	-	-	-	-

JANTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Prato Principal	Sobrecoxa desossada à milanesa	Ensopado de filé de peixe	-	-	-	-
Opção Vegetariana	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Estrogonofe de PTS Ovo cozido	-	-	-	-
Acompanhamento	Arroz Parboilizado Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	-	-	-	-
Guarnição	Virado de couve	Chuchu ao molho branco	-	-	-	-
Salada	Alface Cenoura ralada Molho Vinagrete	Alface Beterraba cozida Molho Vinagrete	-	-	-	-
Sobremesa	Gelatina	Fruta: melancia	-	-	-	-
Suco	Laranja	Morango	-	-	-	-

Nutricionista Responsável Técnico: Leticia Bergmann Harter, CRN-2 15154D

DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

Abobora caramelada: Abobora vermelha, açúcar e água.

Almôndega de carne bovina assada: Carne bovina moída, ovos, farinha, margarina, óleo de soja, sal, cebola, pimentão, orégano.

Arroz Branco: arroz branco, óleo de soja de soja, sal.

Arroz integral: arroz integral, óleo de soja de soja, sal.

Arroz Parboilizado: arroz parboilizado, óleo de soja de soja, sal.

Chuchu ao molho branco: Chuchu, leite, amido de milho, sal, óleo de soja.

Ensopado de filé de peixe: filé de peixe, sal, óleo de soja de soja, pimenta, cebola, tomate, alho, pimentão verde, colorífico, extrato de tomate.

Estrogonofe de proteína de soja: Proteína de soja, tomate, cebola, creme de leite, óleo de soja, sal, orégano.

Feijão carioca: feijão carioca, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Feijão preto: feijão preto, cebola, alho, louro, óleo de soja e sal.

Gelatina: água e mistura de gelatina em pó, com sabor específico.

Legumes com ervas: três tipos de legumes, óleo de soja de soja, sal, orégano.

Molho vinagrete: Vinagre de álcool, pimentão verde, cebola, tomate, azeite, açúcar e sal.

Panqueca de proteína de soja: proteína de soja, cebola, alho, óleo de soja, amido de milho, leite, milho e sal.

Refogado de proteína de soja c/ batata: Proteína de soja, batata inglesa, milho, tomate, cebola, pimentão verde, óleo de soja e sal.

Sobrecoxa com osso assada: sobrecoxa, sal, orégano, alho.

Sobrecoxa desossada à milanesa: sobrecoxa desossada, farinha de rosca, óleo de soja, alho e sal.

Suco: água, mistura de suco em pó, com sabor específico.

Virado de couve: couve, ovos, farinha de trigo, tomate, cebola, pimentão, óleo de soja e sal.