

## CARDÁPIO

RU *CAMPUS* SÃO GABRIEL Período 16/03 a 20/03

### ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
<b>Prato Principal</b>	Filé de frango à milanese	Iscas de carne bovina	Filé de peixe assado c/ legumes	Bife de carne bovina c/ molho	Sobrecoxa desossada assada	-
<b>Opção Vegetariana</b>	Refogado de PTS c/ milho Ovo cozido	Abobrinha de PTS recheada Ovo cozido	Guisadinho de PTS Ovo cozido	Escondidinho de PTS Ovo cozido	Almôndega de PTS Ovo cozido	-
<b>Acompanhamento</b>	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	-
<b>Guarnição</b>	Massa ao molho sugo	Batata doce refogada	Polenta c/ molho	Batata cozida	Legumes c/ molho branco	-
<b>Salada</b>	Couve folha Cenoura ralada Molho Vinagrete	Alface Beterraba cozida Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Pepino/Tomate Molho Vinagrete	Alface Chuchu cozido Molho Vinagrete	Alface Repolho Molho Vinagrete	-
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Fruta: bergamota	Sagu	Fruta: melancia	Creme de chocolate	-
<b>Suco</b>	Laranja	Morango	Abacaxi	Pêssego	Limão	-

Nutricionista Responsável Técnico: Tiane Machado de Leon, CRN-2 11415D

### 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, sal.

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

**Arroz Parboilizado:** arroz parboilizado, óleo 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 chocolate:** leite, mistura pudim sabor chocolate.

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

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

**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, 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.

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

## CARDÁPIO

RU *CAMPUS* SÃO GABRIEL Período 23/03 a 27/03

### ALMOÇO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
<b>Prato Principal</b>	Bife de carne bovina	Guisadinho de carne moída	Sobrecoxa c/ osso ao molho sugo	Cubos de carne bovina acebolado	Filé de frango grelhado	-
<b>Opção Vegetariana</b>	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	-
<b>Acompanhamento</b>	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	-
<b>Guarnição</b>	Batata doce caramelada	Repolho refogado	Purê de batata	Seleta de legumes	Massa ao molho branco	-
<b>Salada</b>	Alface Abobrinha cozida /tempero verde Molho Vinagrete	Couve folha Tomate/Cebola Molho Vinagrete	Alface Repolho Molho Vinagrete	Mix de folhas verdes Beterraba cozida Molho Vinagrete	Alface Pepino/rabanete Molho Vinagrete	-
<b>Sobremesa</b>	Fruta: laranja	Gelatina	Fruta: banana	Arroz doce	Fruta: melão	-
<b>Suco</b>	Abacaxi	Morango	Limão	Maracujá	Uva	-

Nutricionista Responsável Técnico: Tiane Machado de Leon, CRN-2 11415D

### DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

**Abobora refogada:** Abobora vermelha, tomate, cebola, pimentão, alho, óleo de soja 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, sal.

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

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

**Arroz Parboilizado:** arroz parboilizado, óleo 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, sal

**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.

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

**Escondidinho de proteína de soja:** proteína de soja, óleo 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, sal, alho

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

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

**Guisadinho de carne bovina:** carne bovina, óleo 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, 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, cebola, tomate, orégano, extrato de tomate.

## CARDÁPIO

RU *CAMPUS* SÃO GABRIEL Período 30/03 a 03/04

### ALMOÇO

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

### JANTA

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

Suco	Laranja	Morango	-	-	-	-
------	---------	---------	---	---	---	---

Nutricionista Responsável Técnico: Tiane Machado de Leon, CRN-2 11415D

### DETALHAMENTO DAS PREPARAÇÕES

**Abobora caramelada:** Abobora vermelha, açúcar e água.

**Almôndega de carne bovina c/ molho:** Carne bovina moída, ovos, farinha trigo, margarina, óleo de soja, sal, cebola, tomate, 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, sal.

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

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

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

**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 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.

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

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