



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNIVASF
CARDÁPIO SEMANAL 3 - 15/10 a 19/10 DE 2018

UNIVASF
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

DESEJUM	Segunda (15/10)	Terça (16/10)	Quarta (17/10)	Quinta (18/10)	Sexta (19/10)
Bebidas	Café	Café	Café	Café	Café
	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Suco de Acerola	Suco de Cajá	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Manga
Pães/ Biscoitos	Pão Francês	Pão Seda	Pão Francês	Pão de Forma	Pão Seda
	Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Bolo Formigueiro
Frutas	Melancia	Mamão	Maçã	Laranja	Goiaba
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira Cozida	Cuscuz	Batata Doce	Cuscuz
Proteína	Carne Moida	Torta de Frango	Salsicha ao Molho	Frango em Iscas	Carne do Sol
	Ovos Mexidos	Queijo/ Presunto	Ovos Mexidos	Queijo/ Presunto	Ovos frito
ALMOÇO	Segunda (15/10)	Terça (16/10)	Quarta (17/10)	Quinta (18/10)	Sexta (19/10)
Salada Crua	Alface, Acelga, Cenoura e Manga	Alface, Tomate, Rúcula, Cebola	Acelga, Pepino, Tomate e Melão	Repolho Branco, Roxo, Beterraba ralada e Abacaxi	Vinagrete
Molho	Mostarda	Vinagrete	Limão	Tártaro	Agridoce
Salada Cozida	Batata Inglesa e Beterraba refogados com Salsinha	Batata Doce e Abóbora com Salsinha	Abobrinha, Cenoura e Vagem	Cenoura, Chuchu e Ervilha	Couve Manteiga refogado com Cenoura, Repolho Branco e Milho
Principal	Cubos Bovinos à Calabresa	Peixe à Dorê	Cubos de Frango ao Molho Branco	Torta Madalena*	Feijoada
	Filé de Frango na Chapa	Escalopinho de Carne	Isclas de Fígado Aceboladas	Suíno ao Molho Agridoce	Coxa e Sobrecoxa de Frango Assado
Vegetariano	Pizza Vegeteriana	Moqueca de Repolho com Grão de Bico	Fricasse Vegano (sem Leite)	Legumes ao Molho Mostarda	Soja Tropical
Guarnição	Macarrão Parafuso com Calabresa	Purê Misto*/Farofa	Cuscuz Temperado	Macarrão Espaguete	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de Dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral com Cenoura	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca
Suco	Suco de Manga	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
Sobremesa	Maçã/Mousseline de Leite*	Semifredo de Goiaba*/Melão	Melancia/ Torta Holandesa	Banana/Gelatina	Laranja/Mousse de Limão

JANTAR	Segunda (15/10)	Terça (16/10)	Quarta (17/10)	Quinta (18/10)	Sexta (19/10)
Salada Crua/Cozida	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Tomate	Batata, Cenoura e Ervilha	Alface, Acelga, Tomate e Manga	Batata Doce e Abóbora	Alface, Cenoura e Ervilha
Molho	Maracujá	Tártaro	Limão	Branco	Agridoce
Acompanhamento/ Guarnição	Arroz	Macarrão ao molho Branco	Arroz	Macarrão ao Molho de Tomate	Arroz
Principal	Coxa e Sobrecoxa ao Forno	Cubos Suínos com Bacon	Lasanha de Frango	Primavera de Carne	Escondidinho de Carne Sol*
	Molho Hot Dog	Isclas de Carne ao M. de Tomate	Cubos Bovinos ao Molho Shoyu	Cubos de Frango Acebolados	Filé de Frango ao Molho
Vegetariano	Salpicão de Soja	Quibe de forno	Yakissoba Vegano	Couve Flor à Delícia	Charuto de Repolho ao Molho
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira/Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz
Pães / Torrada	Pão	Pão/Torrada	Pão	Pão/Torrada	Pão
Sopa	Sopa de Carne	Sopa de Feijão	Sopa de Frango	Sopa de Legumes	Sopa de Batata com Carne
Bebidas	Café/ Leite/ Achiolado em pó	Café/ Leite/ Achiolado em pó	Café/ Leite/ Achiolado em pó	Café/ Leite/ Achiolado em pó	Café/ Leite/ Achiolado em pó
	Suco de Caju	Suco de Manga	Suco de Acerola	Suco de Cajá	Suco de Goiaba

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém LEITE/LACTOSE

FABRICIA ANDRADE
Nutricionista CRN 12887