ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNIVASF
CARDÁPIO SEMANAL 3 - 20.01 a 24.01 DE 2019

DESJEJUM	Segunda (20/01)	Terça (21/01)	Quarta (22/01)	Quinta (23/01)	Sexta (24/01)
Bebidas	Café Leite Suco de Acerola	Café Leite Suco de Manga	Café Leite Suco de Cajá	Café Leite Suco de Caju	Café Leite Suco de Goiaba
Pães/ Biscoitos	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Biscoito Salgado /Biscoito Doc	Pão de Forma Biscoito Salgado /Biscoito Doce	Pão Francês Bolo Formigueiro
Frutas	Banana	Melancia	Melão Japonês	Maçã	Mamão
Tubérculo ou Cuscuz	Batata Doce	Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz
Proteína	Iscas de Frango ao Molho Ovos Mexidos	Molho Hot Dog Queijo/ Presunto	Frango e Calabresa Acebolados Ovos Fritos	Salsicha ao Molho Queijo/ Presunto	Mexidão de Carne Ovos Mexidos

ALMOÇO	Segunda (20/01)	Terça (21/01)	Quarta (22/01)	Quinta (23/01)	Sexta (24/01)
Salada Crua	Repolho, Cenoura e Manga	Alface, Repolho e Tomate	Acelga, Pepino e Melão	Alface, Cenoura, Tomate e Salsinha	Acelga, Beterraba Ralada
Molho	Mostarda	Agridoce	Limão	Tártaro	Vinagrete
Salada Cozida	Beterraba e Chuchu refogados com Salsinha	Cenoura e Abobrinha	Chuchu, Cenoura e Vagem	Abóbora e Batata Doce	Batata Inglesa, Cenoura e Salsinha
Principal	Escondidinho de Carne*	Cozido Bovino (Calabresa)	Torta de Peixe*	Carne do Sol Trinchada com Calabresa	Arrumadinho de Carne
	Suíno ao Molho	Iscas de Frango Tropical	Iscas Bovinas ao Molho	Gratinado de Frango*	Coxa e Sobrecoxa ao molho Pizzaiolo*
Vegetariano	Guisado com Legumes	Moqueca de Repolho	Moussaka de Soja	Fritada de Legumes	Soja à Primavera
Guarnição	Macarrão	Pirão de Carne	Macarrão	Cuscuz Temperado	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral com Cenoura Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Suco de Caju	Suco de Goiaba	Suco de Manga	Suco de Acerola	Suco de Maracujá
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Mamão	Mousseline de Leite	Banana

JANTAR	Segunda (20/01)	Terça (21/01)	Quarta (22/01)	Quinta (23/01)	Sexta (24/01)
Salada Crua/Cozida	Chuchu e Cenoura	Acelga, Cenoura e Tomate	Batata, Cenoura e Salsinha	Repolho, Cenoura, Laranja	Acelga, Tomate e Manga
Molho	Italiano	Maracujá	Ervas	Agridoce	Limão
Acompanhamento/ Guarnição	Arroz	Macarrão ao molho Branco	Arroz	Macarrão ao Molho de Tomate	Arroz
Principal	Frango Xadrez	Iscas de Carne ao Molho	Escondidinho de Frango*	Coxa e Sobrecoxa	Assado de Panela ao M. Shoyo
Vegetariano	Lasanha de Berinjela	Croquete de Soja	Soja Tropical	Abobrinha Recheada	Almomdegas de soja ao molho
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz	Cuscuz
Pães / Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Sopa	Sopa de Carne	Sopa de Legumes	Sopa de Frango	Sopa de Feijão	Sopa de Macaxeira c/ Carne Seca
Bebidas	Café com Leite Suco de Goiaba	Café com Leite Suco de Caju	Café com Leite Suco de Maracuja	Café com Leite Suco de Manga	Café com Leite Suco de Acerola

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

* Contém LEITE/LACTOSE

FABRICIA ANDRADE
Nutricionista CRN 12887