ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNIVASF
CARDÁPIO SEMANAL 3 - 16.03 a 20.03 DE 2020

DESJEJUM	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
Bebidas	Café Leite Suco de Acerola	Café Leite Suco de Manga	Café Leite Suco de Goiaba	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 Doce	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 Colorido	Cuscuz	Cuscuz c/ Cheiro Verde
Proteína	Frango e Calabresa Acebolados Ovos Mexidos	Carne moida ao molho Queijo/ Presunto	Frango Desfiado ao Molho Branco Ovos Cozidos	Salsicha ao molho de Tomate Queijo/ Presunto	Iscas de Frango Ensopadas Ovos Mexidos

ALMOÇO	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
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	Cubos de Frango ao Molho de Maracujá	Cozido Bovino (Calabresa)	Frango à Pizzaiolo	Carne do Sol Trinchada com Calabresa	Arrumadinho de Carne
	Bife à Parmegiana	Iscas de Frango na Chapa	Iscas de Carne ao M. Madeira	Gratinado de Frango*	Torta de Peixe*
Vegetariano	Guisado com Legumes c/ Grão de Bico	Moqueca de Banana c/ Lentilha	Moussaka de Soja	Fritada de Legumes	Soja à Primavera
Guarnição	Macarrão	Pirão de Carne	Macarrão	Cuscuz Temperado	Vatapá
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 Cajá
Sobremesa	Melancia	Gelatina	Mamão	Mousseline de Leite	Banana

JANTAR	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03)	Sexta (20/03)
Salada Crua/Cozida	Chuchu e Cenoura	Acelga, Cenoura e Tomate	Batata, Cenoura e Salsinha	Repolho, Cenoura, Laranja	Alface, Acelga, Tomate e Manga
Molho	Italiano	Maracujá	Ervas	Agridoce	Limão
Acompanhamento/ Guarnição	Arroz	Macarrão Refogado	Arroz	Macarrão Refogado	Arroz c/ Cenoura
Principal	Escondidinho de Carne *	Empadão de Frango*	Escondidinho de Frango*	Panqueca de Frango ao M. Branco	Assado de Panela ao M. Shoyo
Vegetariano	Quibe de Berinjela	Croquete de Soja ao M. Barbecue	Soja Tropical	Abobrinha Recheada	Almondegas de soja ao M. Branco
Tubérculo ou Cuscuz	Cuscuz c/ Cheiro Verde	Cuscuz	Cuscuz	Macaxeira	Cuscuz Colorido
Pães / Torrada	Pão	Torrada	Pão	Torrada	Pão
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Macaxeira c/ Carne Seca	Sopa de Frango	Sopa de Carne	Sopa de Feijão
Bebidas	Café com Leite Suco de Goiaba	Café com Leite Suco de Caju	Café com Leite Suco de Cajá	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