CARDÁPIO SEMANAL
CWM INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA
UNIVASF - UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO
Desjejum / Almoço / Jantar

DATA	02/11/2026 FERIADO	3/nov	4/nov	5/nov	6/nov
DESJEJUM					
PREPARACÃO		**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO		**Ovos mexidos com cheiro verde**	**Carne louca desfiada**	**Frango guisado**	**Carne moída ao sugo**
PRATO VEGETARIANO		**Ervilha salteada com azeitona**	**Homus de cenoura**	**Lentilha ao sugo**	**Soja refogada**
ACOMPANHAMENTO I		Cuscuz com cheiro verde	Batata doce	Cuscuz com tomate	Cuscuz com ovo
ACOMPANHAMENTO II		Mingau de aveia * ** ***	Bolo de limão* ** ***	Pão com requeijão* ** ***	Chocolate quente*
FRUTA		Melancia	Banana	Melão	Mamão
BEBIDAS		Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **
		Suco de manga	Suco de caju	Suco de acerola	Suco de goiaba
ALMOÇO					
PREPARACÃO		**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO 1		**Frango guisado com legumes**	**Cubos suino ao molho de laranja**	**Cubos de frango ao shoyu**	**Filé de peixe empanado *** **
PRATO PROTEICO 2		**Fígado acebolado**	**Bife de panela**	**Lasanha à bolonhesa * *****	**Isca de carne ao molho escuro**
VEGETARIANO		**Moqueca de banana com grão de bico**	**Lasanha de abobrinha com soja ***	**Bolinho de batata com ervilha*** **	**Jardineira de grão de bico e lentilhas**
SALADA CRUA/ COZIDA		Alface, tomate e manga	Mix de batatas com cenoura	Acelga, pepino e abacaxi	Mix de repolhos com cenoura refogados
ACOMP_01		Arroz branco	Arroz c/milho	Arroz branco	Arroz colorido
ACOMP_02		Arroz integral colorido	Arroz integral	Arroz integral c/ dueto	Arroz integral
ACOMP_03		Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO		Farofa de cuscuz temperado	Farofa com couve manteiga	Macarrão ao alho e óleo***	Quibebe
MOLHO		Verde	Agridoce	Mostarda*	Limão
BEBIDA		Suco de caju	Suco de acerola	Suco de manga	Suco de abacaxi
SOBREMESA		Doce de Banana	Melão	Pé de moleque	Laranja
JANTAR					
PREPARACÃO		**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO 1		**Frango crocante *** **	**Creme de frango * ** *** **	**Bobó de frango**	**Frango xadrez**
PRATO PROTEICO 2		**Cachorro quente**	**Iscas de carne empanadas*** **	**Assado de panela**	**Escondidinho de carne moída* ** **
VEGETARIANO		**Omelete de ervilhas *** **	**Suflê de legumes com lentilhas *** **	**Ensopado de repolho com grão de bico**	**Escondidinho de soja ***
SALADA CRUA/ COZIDA		Acelga, cenoura e pepino	Acelga, repolho e cenoura refogados	Alface, tomate e repolho roxo	Batata doce, batata e abóbora
ACOMP_01		Arroz doce * **	Caldo de macaxeira	Mungunzá * **	Sopa de legumes ***
ACOMP_02		Cuscuz com tomate	Macarrão ao molho de tomate***	Arroz com brócolis	Cuscuz com nordestino** // Cuscuz temperado
ACOMP_03		Batata doce	Cará	Batata doce	Macaxeira
GUARNIÇÃO		Pão***	Torrada***	Pão***	Torrada***
MOLHO		Mostarda*	Laranja	Oriental	Agridoce
BEBIDA		Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
		Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de caju	Suco de manga

*Contém lactose ** Contém produtos de origem animal ***Contém glúten **Cardápio sujeito a alterações**