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

DATA	9/nov	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov
DESJEJUM					
PREPARACÃO	**segunda-feira**	**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO	**Ovo mexidos ao sugo**	**Cubos de frango ao sugo**	**Carne desfiadada acebolada**	**Frango guisado**	**Carne de panela**
PRATO VEGETARIANO	**Salpicão vegano com lentilhas**	**Almôndegas de grão de bico ao sugo**	**Omelete de ervilha*** **	**Soja à primavera**	**Hambúrguer de soja ao sugo*** **
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com tomate	Cuscuz refogado com cenoura	Macaxeira	Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO II	Chocolate quente* **	Pão com queijo* ** ***	Bolo formigueiro* ** ***	Pão com requeijão* ** ***	Mingau de aveia * ** ***
FRUTA	Banana	Laranja	Melancia	Melão	Mamão
BEBIDAS	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **
	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de caju	Suco de cajá
ALMOÇO					
PREPARACÃO	**segunda-feira**	**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO 1	**Escondidinho de frango * ****	**Frango assado**	**Cubos de frango com legumes a juliene na chapa**	**Moqueca de peixe**	**Frango acebolado**
PRATO PROTEICO 2	**Paçoca de carne**	**Cubos de carne ao molho madeira**	**Estrogonofe de carne * ****	**Iscas de carne com pimentão**	**Feijoada**
VEGETARIANO	**Bobó de ervilhas**	**Lasanha de berinjela com soja* ****	**Quibe de soja ao forno*****	**Moqueca de banana com grão de bico**	**Lentilha refogada**
SALADA CRUA/ COZIDA	Alface, pepino e tomate	Batata inglesa, cenoura e chuchu	Alface, cenoura e rúcula	Mix de repolhos e acelga refogados	Vinagrete
ACOMP_01	Arroz c/ açafrão	Arroz branco	Arroz com brócolis	Arroz colorido	Arroz branco
ACOMP_02	Arroz integral	Arroz integral colorido	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral c/ dueto
ACOMP_03	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão de corda
GUARNIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo ***	Farofa de cebola	Purê de batata* **	Pirão de peixe / Pirão de legumes	Farofa dourada
MOLHO	Ervas	Tártaro*	Agridoce	Laranja	Limão
BEBIDA	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de cajá	Suco de manga	Suco de abacaxi
SOBREMESA	Melancia	Coxa de moça	Melão	Doce de goiaba	Laranja
JANTAR					
PREPARACÃO	**segunda-feira**	**terça-feira**	**quarta-feira**	**quinta-feira**	**sexta-feira**
PRATO PROTEICO 1	**Guisado de frango**	**Cubos suino ao molho barbecue**	**Cubos de frango ao shoyu**	**Lasanha de frango* ** *****	**Empadão de frango* ** *****
PRATO PROTEICO 2	**Cubos bovinos assados com batatas**	**Vaca atolada**	**Carne de sol gratinada* ****	**Bife acebolado**	**Picadinho de carne com legumes**
VEGETARIANO	**Yakissoba de soja**	**Bolinho de abóbora com ervilha *****	**Grão de bico ao alho e cheiro verde**	**Lentilhas ao molho branco* ****	**Soja ao vinagrete**
SALADA CRUA/ COZIDA	Couve, repolho e acelga refogados	Acelga, manga e cenoura	Mix de batatas com abóbora	Alface, tomate e pepino	Abobrinha, batata e beterraba
ACOMP_01	Sopa de feijão	Mungunzá* **	Caldo de macaxeira	Creme de abóbora	Sopa de legumes ***
ACOMP_02	Cuscuz com ovo	Arroz colorido	Cuscuz temperado	Cuscuz com tomate	Macarrão ao alho e óleo***
ACOMP_03	Macaxeira	Batata doce	Cará	Batata doce	Macaxeira
GUARNIÇÃO	Torrada***	Pão***	Torrada***	Torrada***	Pão***
MOLHO	Oriental	Verde	Ervas	Limão	Mostarda*
BEBIDA	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
	Suco de cajá	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de abacaxi	Suco de goiaba

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