

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

01/06 à 07/06/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
01/06/2015 SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Tirinhas mexicana	Isclas de coxão mole, alho, sal, cebola, tomate, pimentão verde, pimentão amarelo, pimentão vermelho, cheiro verde, pimenta em pó.	NCG / NCL
Omelete	Ovos, tomate, alho, sal, cebola, milho verde, ervilha, queijo mussarela, presunto, pimenta	NCG/ CL
Cenoura Refogada	Cenoura cozida, sal, alho, margarina.	NCG / NCL
Farofa de Banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, margarina, banana, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Beterraba ralada/ Repolho Verde/ Alface	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten **CG:** contém glúten
NCL: Não contém lactose **CL:** contém lactose

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
02/06/2015 TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Chuleta Grelhada	Chuleta grelhada, alho, cebola, sal.	NCG / NCL
Frango Xadrez	Filé de frango picado, alho, sal, cebola, pimentão, shoyo, tomate, amido, óleo.	NCG / NCL
Acelga Refogada	Acelga, alho, cebola, margarina.	NCG / NCL
Farofa de couve com bacon	Farinha de milho, farinha de mandioca, couve, bacon, cebola, alho, óleo, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Cenoura ralada/ Escarola/ abobrinha cozida	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Laranja	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten **CG:** contém glúten
NCL: Não contém lactose **CL:** contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
03/06/2015 QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Peixe ao Molho	Filé de merluza, alho, sal, cebola, tomate, pimentão, extrato de tomate.	NCG / NCL
Kibe de Forno Assado	Trigo para quibe, carne moída, sal, alho, Óleo.	CG/NCL
Macarrão à Primavera	Espaguete (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), cenoura, couve-flor, milho verde, ervilha, orégano, sal, alho, margarina	CG/NCL
Farofa molhadinha	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, margarina, orégano, tomate, pimentão verde, ovos, cheiro verde, azeitonas.	NCG / NCL
Salada do dia	Chuchu/ alface roxa/ mix de repolho	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Pudim	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
04/06/2015 QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal e óleo, louro.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Cubos Suíno ao Molho Mostarda	Pernil em cubos, sal, alho, cebola, mostarda, amido.	NCG / NCL
Costela Assada	Costela, alho, cebola, pimenta, sal, óleo, caldo de carne.	NCG / NCL
Batata Salsa Sautê	Batata salsa cozida, margarina, cebola, sal, tomate, pimentão verde, cheiro verde.	NCG / NCL
Farofa de batata palha	Farinha milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, batata palha, milho verde, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Rabanete/ agrião/ grão de bico	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Pokan	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
05/06/2015 SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, louro, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Vaca Atolada	Costela bovina, cebola, alho, aipim, sal, óleo, extrato de tomate, tomate, pimentão verde, cheiro verde.	NCG / NCL
Frango grelhado	Filé de frango, alho, cebola, sal, caldo de galinha.	CG / NCL
Seleta de Legumes	Cenoura, batata, chuchu, vagem cozidos, margarina, alho, e sal.	NCG / NCL
Farofa fria	Farinha de milho, farinha mandioca, extrato de tomate, tomate, cebola, cheiro verde, alho, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Beterraba cozida/ almeirão/tomate	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Maçã	NCG / CL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
06/06/2015 SÁBADO	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, louro, sal e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Posta ao Molho Mediterrâneo	Posta vermelha, alho, cebola, sal, cenoura, canela em casca, limão, laranja, caldo de carne.	NCG / NCL
Peixe à Milanesa	Filé merluza, fubá, alho, sal, ovos, pimenta em pó	NCG / NCL
Penne ao Pesto	Penne, alho, óleo, amendoim, sal.	NCG / NCL
Salada do dia	Pepino/repolho roxo e verde/ rúcula	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Laranja	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



SE LIGA NA DICA!

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
07/06/2015 DOMINGO	ALMOÇO	
Arroz Parboilizado	Arroz parbo, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Arroz Integral	Arroz integral, alho, sal, óleo, água.	NCG / NCL
Feijão	Feijão, alho, sal, louro e óleo.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, cebola, óleo.	NCG / NCL
Strogonoff de Frango	Filé de frango em cubos, creme de leite, leite, farinha de trigo, catchup, mostarda, extrato de tomate, sal, alho, cebola, margarina	CG / CL
Cubos Bovino ao Molho Roty	Acém em cubos, alho, cebola, sal, óleo, shoyo, amido.	NCG / NCL
Batata Palha	Batata, óleo vegetal, sal refinado, glutamato de monossódico.	NCG / NCL
Salada do dia	Maionese (batata, cenoura, ovos, azeitona, pepino, milho verde, cheiro verde, maionese) tomate/alface.	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Gelatina	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



“Observação: cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por: Camila Madeira- Nutricionista

