

# RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

01/06 à 07/06/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
01/06/2015 SEGUNDA-FEIRA	<b>JANTAR</b>	
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.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Frango à Milanese	Filé de peito de frango, alho, cebola, farinha de trigo, ovos, sal, leite.	CG/CL
Bife à Role	Coxão mole, alho, cebola, sal, óleo, bacon, cenoura.	NCG / NCL
Macarrão Alho e Óleo	Espaguete (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), alho, óleo, sal e cheiro verde	CG/NCL
Farofa de Cenoura	Farinha de milho, farinha de mandioca, cenoura, alho, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Alface roxa/ cenoura cozida/ escarola	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	<b>JANTAR</b>	
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.	NCG / NCL
Lentilha	Lentilha, alho, sal, óleo, louro.	NCG / NCL
Strogonoff de Carne	Isclas de coxão mole, extrato tomate, sal, alho, creme de leite, leite, champignon, farinha de trigo, tomate.	CG/CL
Carne de Panela	Acém em cubos, extrato de tomate, alho, sal, óleo, tomate, pimentão,	NCG / NCL
Batata Palha	Batata, óleo vegetal, sal refinado, glutamato de monossódico.	NCG / NCL
Farofa de Milho	Farinha de milho, farinha de mandioca, milho verde, ervilha, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Abobrinha ralada/ chuchu cozido/beterraba ralada	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Gelatina	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	<b>JANTAR</b>	
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, óleo, louro.	NCG / NCL
Frango Caipira	Coxa e sobre coxa, alho, sal, óleo, extrato de tomate, cebola, orégano, ervas finas, tomate, pimentão, cheiro verde, caldo de galinha.	CG / NCL
Linguiça Assada	Linguiça ao forno	NCG / NCL
Quirera	Quirera, sal, alho, cebola, cheiro verde	NCG / NCL
Farofa de Bacon	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, cebola, bacon, margarina, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Repolho roxo/ alface/ tomate com cebola	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Maçã	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	<b>JANTAR</b>	
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, óleo, louro.	NCG / NCL
Torta Madalena	Batata flocos, leite, margarina, sal, alho, cebola, carne moída, extrato de tomate, cheiro verde, queijo ralado	NCG / CL
Fraldão ao Molho	Fraldinha, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, caldo de carne, sal, orégano,	NCG / NCL
Macarrão ao Sugo	Espaguete (ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.), extrato de tomate, alho, sal, cheiro verde, orégano.	NCG / NCL
Farofa de Repolho	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, margarina, cheiro verde, repolho.	NCG / NCL
Salada do dia	Pepino/rúcula/tomate	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
05/06/2015 SEXTA-FEIRA	<b>JANTAR</b>	
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, óleo, louro.	NCG / NCL
Lasanha de Frango	Massa de lasanha, queijo, presunto, filé de peito de frango, alho, cebola, sal, extrato de tomate, cheiro verde.	CG / NCL
Iscas Bovina Acebolada	Coxão mole em tirinhas, alho, cebola, sal, óleo, caldo de carne.	NCG / NCL
Batata Frita	Batata em palito, óleo.	NCG / NCL
Farofa de Calabresa	Farinha de milho, farinha de mandioca, calabresa, sal, alho, cebola, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Pão de açúcar/ abobrinha cozida/ cenoura ralada	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
06/06/2015 SÁBADO	<b>JANTAR</b>	
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, óleo, louro.	NCG / NCL
Frango Parmegiana	Filé de frango, alho, cebola, sal, extrato de tomate, orégano, tomate, cebola, queijo mussarela e orégano.	NCG/CL
Almôndegas ao Molho	Carne moída, alho, sal, cebola, extrato de tomate.	NCG/CL
Panqueca de Frios	Farinha de trigo, leite, ovos, óleo, queijo mussarela, presunto, sal.	NCG/CL
Farofa à Mineira	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, bacon, presunto em cubos, milho verde, ervilha, ovos cozidos, azeitonas, orégano, cheiro verde.	NCG/CL
Salada do dia	Tabule/ agrião/ beterraba ralada	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
07/06/2015 DOMINGO	<b>JANTAR</b>	
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, óleo, louro.	NCG / NCL
Pernil Suíno Assado	Pernil suíno, alecrim, sal, alho, cebola.	NCG / NCL
Patinho ao Molho Vermelho	Patinho, sal, alho, cebola, caldo de carne, extrato de tomate, tomate, orégano, óleo.	NCG / NCL
Cenoura Sauté	Cenoura, alho, sal, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Alface/macarrones (Macarrão, maionese, cenoura, ervilha, milho verde)	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten  
NCL: Não contém lactose

CG: contém glúten  
CL: contém lactose

# SE LIGA NA DICA!

Dicas de Saúde



1 maçã por dia  
nada de médico



1 folha de manjeriço / dia  
nada de câncer



1 limão por dia  
nada de obesidade



1 copo de leite por dia  
nada de osteoporose



3 litros de água por dia  
nada de doenças

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

Cardápio elaborado por: **Camila Madeira** – Nutricionista

