

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO – UFSC

08/06 à 14/06/2015



PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
08/06/2015 SEGUNDA-FEIRA	JANTAR	
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
Iscas Suína Acebolada	Pernil em tirinhas, alho, cebola, sal, óleo, alecrim, cebola.	NCG / NCL
Almôndegas ao Molho Sugo	Carne moída, alho, cebola, tomate, sal, orégano, extrato de tomate, margarina, cheiro verde, farinha de trigo, ovos.	CG / NCL
Quirera	Quirera, caldo de galinha, alho, cebola, óleo, cheiro verde.	CG / NCL
Farofa de Banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, sal, alho, margarina, banana, cheiro verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Espinafre com tomate e cebola/ Pepino/ Pão de açúcar	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Arroz Doce: leite, leite condensado, açúcar, cravo.	NCG / CL

NCG: Não contém glúten **CG:** contém glúten

NCL: Não contém lactose **CL:** contém lactose

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
09/06/2015 TERÇA-FEIRA	JANTAR	
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
Frango à Milanese	Filé de frango, alho, sal, caldo de galinha, farinha de trigo, farinha de rosca, amido, ovos.	CG / NCL
Cubos Bovino ao Molho Madeira	Acém em cubos, alho, sal, amido, shoyo, cebola, cheiro verde.	NCG / NCL
Abobrinha refogada	Abobrinha em cubos, alho, sal, 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	Escarola/ Repolho roxo/ Tomate.	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
10/06/2015 QUARTA-FEIRA	JANTAR	
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
Bife ao Molho Tomate com Pimentão	Coxão mole em bife, alho, cebola em rodela, tomate, pimentão em rodela, sal, óleo, cheiro verde.	NCG / NCL
Frango Assado	Coxa e sobre coxa Assado, alho, sal, cebola, pimentão, vinagre, suco de laranja, pimenta do reino, ervas finas.	NCG / NCL
Yakissoba	Espaguete (<i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i>), alho, sal, amido shoyo, cebola, filé de frango em cubos, brócolis, cenoura, couve-flor, margarina.	CG / NCL
Farofa molhadinha	Farinha de milho, farinha de mandioca, alho, sal, margarina, orégano, tomate, pimentão verde, ovos, cheiro verde, azeitonas, milho verde.	NCG / NCL
Salada do dia	Chuchu cozido/ Rabanete/ Beterraba ralada	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
11/06/2015 QUINTA-FEIRA	JANTAR	
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
Carne Moída com Legumes	Carne moída, alho, sal, cebola, tomate, cenoura, batata, vagem, pimentão, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Bisteca Suína Grelhada	Bisteca suína, alho, sal, óleo, ervas finas.	NCG / NCL
Creme de Milho	Milho verde, sal, alho, amido, leite, margarina.	NCG / CL
Farofa de batata palha	Farinha milho, farinha de mandioca, sal, alho, cebola, batata palha, milho verde, cheiro verde, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Mix de repolho/ Cenoura ralada/ abobrinha cozida.	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
12/06/2015 SEXTA-FEIRA	JANTAR	
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
Peixe Frito	Filé de merluza, sal, alho, fubá, pimenta do reino, ervas	NCG / NCL
Tirinha com batata	Coxão mole em tiras, cebola, tomate, batata, extrato de tomate, sal, ervas finas, caldo de carne, cheiro verde, orégano.	NCG / NCL
Banana Milanesa	Banana, ovos, amido, farinha de rosca, farinha de trigo, leite, sal.	CG / CL
Farofa fria	Farinha de milho, farinha mandioca, extrato de tomate, tomate, cebola, cheiro verde, alho, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Almeirão/ Berinjela cozida/ Acelga com tomate	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Banana	NCG / CL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
13/06/2015 SÁBADO	JANTAR	
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
Lasanha de Carne	Massa da lasanha, carne moída, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate, cebola, cheiro verde, orégano, queijo mussarela, presunto, creme de leite, margarina.	CG/CL
Frango com Ervas	Filé de frango grelhado, alho, sal, cebola, ervas finas, orégano, óleo, caldo de galinha.	CG / NCL
Farofa de bacon	Farinha de milho, farinha mandioca, bacon picado, tomate, cebola, cheiro verde, alho, margarina.	NCG / NCL
Salada do dia	Beterraba e cenoura ralada com maionese/ grão de bico/ Alface lisa	NCG / NCL
Sobremesa do dia	Mamão	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten

CG: contém glúten

NCL: Não contém lactose

CL: contém lactose



SE LIGA NA DICA!

PRATOS	INGREDIENTES	Glúten/Lactose
14/06/2015 DOMINGO	JANTAR	
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
Bisteca bovina Grelhada	Chuleta grelhada, alho, sal com ervas finas, caldo de carne, óleo,	NCG / NCL
Escondidinho de aipim com frango	Filé de frango desfiado, alho, cebola, sal, tomate, cheiro verde, extrato de tomate, aipim, margarina, creme de leite.	NCG / NCL
Macarrão Pizzaiolo	Macarrão Espaguete (<i>ing.: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ac. Fólico, ovos e corantes naturais e cúrcuma.</i>) queijo mussarela, presunto, orégano, ervas finas, alho, cebola, tomate, alho, cheiro verde e cebola.	CG / CL
Salada do dia	Salada Dakota (frango cozido desfiado, uva passas, maçã em cubos, creme de leite, batata palha, maionese, mostarda, manjericão, sal, acelga) / Alface roxa/Pepino	NCG / CL
Sobremesa do dia	Salada de Frutas: Maçã, mamão, laranja, banana.	NCG / NCL

NCG: Não contém glúten
NCL: Não contém lactose

CG: contém glúten
CL: contém lactose



▪ **Branco:** são fontes de cálcio, potássio e minerais que auxiliam no funcionamento do organismo, coração e na formação dos ossos. *Exemplos:* leite e queijo.



▪ **Vermelhos:** uma substância chamada licopeno é a responsável pela cor desses alimentos. São essenciais na circulação do sangue. *Exemplos:* melancia e tomate.



▪ **Verdes:** contêm vitamina A, que inibe substâncias que a danificam e causam doenças as células, além de proteger o coração e a pele. *Exemplos:* pimentão e salsa.



▪ **Amarelos:** ricos em vitamina B3, mantém o sistema nervoso saudável. Possuem também betacaroteno, que ajuda a manter o bronze. *Exemplos:* manga, laranja e cenoura.



▪ **Marrons:** ricos em fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate a ansiedade. Auxiliam na diminuição do colesterol. *Exemplos:* nozes e castanhas.

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

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

