

## CAMPUS CURITIBANOS

Preparação ALMOÇO	Glúten lactose		Preparação JANTAR	Glúten lactose
<b>23/11 SEGUNDA-FEIRA</b>			<b>23/11 SEGUNDA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Bife acebolado</b>	CG/NCL		<b>Omelete</b>	CG/NCL
<b>Cubos suino ao molho agridoce</b>	CG/NCL		<b>Frango caipira</b>	CG/NCL
Quirera com calabresa	CG/NCL		Polenta frita	CG/NCL
<b>Farofa</b> couve	NCG/NCL		<b>Farofa</b> cenoura	NCG/NCL
<b>Saladas</b> tomate com cebola	NCG/NCL		<b>Saladas:</b> abrobrinha ralada com cenoura	NCG/NCL
Rúcula	NCG/NCL		Beterraba cozida	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		alface	NCG/NCL
<b>Sobremesa</b> laranja	NCG/NCL		<b>Sobremesa:</b> gelatina	NCG/NCL
<b>24/11 TERÇA-FEIRA</b>			<b>24/11 TERÇA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Strogonoff de frango</b>	CG/NCL		<b>Peixe frito</b>	CG/NCL
<b>Chuleta acebolada</b>	CG/NCL		<b>Carne de panela com legumes</b>	CG/NCL
Batata palha	NCG/NCL		Purê de batata	NCG/NCL
<b>Farofa</b> de milho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de pimentão	NCG/NCL
<b>Saladas</b> alface lisa	NCG/NCL		<b>Saladas</b> tomate com pimentão	NCG/NCL
Rabanete	NCG/NCL		Escarola	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL		Chuchu cozido	NCG/NCL
<b>Sobremesa:</b> canjica	CG/CL		<b>Sobremesa</b> maçã	NCG/NCL
<b>25/11 QUARTA-FEIRA</b>			<b>25/11 QUARTA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Isca bovina acebolada</b>	CG/NCL		<b>Bife milanese</b>	CG/NCL
<b>Frango ensopado com batatas</b>	CG/NCL		<b>Lombo ao molho barbecue</b>	CG/NCL
Macarrão carbonara	CG/CL		Creme de cenoura	CG/CL
<b>Farofa</b> repolho	NCG/NCL		<b>Farofa</b> batata palha	NCG/NCL
<b>Saladas</b> beterraba cozida	NCG/NCL		<b>Saladas</b> tropical	NCG/NCL
Alface roxa	NCG/NCL		Repolho cozido	NCG/NCL
Cenoura ralada	NCG/NCL		agrião	NCG/NCL
<b>Sobremesa</b> banana	NCG/NCL		<b>Sobremesa</b> doce	*
<b>26/11 QUINTA-FEIRA</b>			<b>26/11 QUINTA-FEIRA</b>	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL		Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL		Feijão e lentilha	NCG/NCL
<b>Carne moída com legumes</b>	CG/NCL		<b>Frango assado na cerveja</b>	CG/NCL
<b>Tirinhas suína acebolada</b>	CG/NCL		<b>Posta ao molho mediterrâneo</b>	CG/NCL
Bolinho de espinafre	CG/CL		Chuchu ao molho branco	CG/NCL
<b>Farofa</b> colorida	NCG/NCL		<b>Farofa</b> de couve	NCG/NCL
<b>Saladas</b> acelga	NCG/NCL		<b>Saladas</b> cenoura cozida	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		Rúcula	NCG/NCL
Tomate com pimentão	NCG/NCL		tabule	NCG/NCL
<b>Sobremesa</b> gelatina	NCG/NCL		<b>Sobremesa</b> laranja	NCG/NCL

27/11 SEXTA-FEIRA		27/11 SEXTA-FEIRA	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Peixe assado	CG/NCL	Lombo chapeado	CG/NCL
Escalope ao molho madeira	CG/NCL	Escondidinho de carne	CG/CL
Batata saute	CG/NCL	Chuchu á primavera	CG/CL
Farofa molhadinha	NCG/NCL	Farofa de milho com cenoura	NCG/NCL
Saladas abobrinha cozida	NCG/NCL	Saladas beterraba cozida	NCG/NCL
Agrião	NCG/NCL	Alface	NCG/NCL
beterraba ralada na maionese	CG/CL	Pepino com tomate	NCG/NCL
Sobremesa maçã	NCG/NCL	Sobremesa banana	NCG/NCL
28/11 SABADO		29/11 SABADO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Costela assada	CG/NCL	Frango á caçador	CG/NCL
Frango xadrez	CG/NCL	Chuleta grelhada	CG/NCL
Macarrão ao molho branco	CG/CL	Banana milanese	NCG/NCL
Farofa batata palha	NCG/NCL	Farofa calabresa	NCG/NCL
Saladas tropical	NCG/NCL	Saladas mix de repolho	NCG/NCL
Pepino	NCG/NCL	Cenoura cozida	NCG/NCL
agrião	NCG/NCL	escorola	CG/NCL
Sobremesa laranja	NCG/NCL	Sobremesa banana	CG/CL
29/11 DOMINGO		29/11 DOMINGO	
Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL	Arroz parboilizado e arroz integral	NCG/NCL
Feijão e lentilha	NCG/NCL	Feijão e lentilha	NCG/NCL
Frango assado com batatas	CG/NCL	Posta recheada	CG/NCL
Bife de panela	CG/NCL	Peixe ao molho	CG/NCL
Sofle de legumes	CG/CL	Aipim com bacon	CG/NCL
Farofa de repolho roxo	NCG/NCL	Farofa colorida	NCG/NCL
Saladas salpicão de frango	CG/CL	Saladas acelga	NCG/NCL
Tomate	NCG/NCL	Repolho roxo	NCG/NCL
Mix de folhas	NCG/NCL		NCG/NCL
Sobremesa pudim	CG/CL	Sobremesa arroz doce	CG/CL

OBS.: SIGLAS para indicação de glúten e lactose

**NCG:** não contém glúten

**CG:** contém glúten

**NCL:** não contém lactose

**CL:** contém lactose

\*Doce do dia: *paçoca* contém glúten e não contém lactose

*Doce de leite* contém glúten e lactose

“Atenção: Cardápio sujeito a alterações por alimentos nutricionalmente equivalentes!”

Cardápio elaborado por:  
Camila Madeira– Nutricionista

CRN 10-5308

