

CARDÁPIO - UFSC - OUTUBRO / ALMOÇO E JANTAR						
Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
				01/nov	02/nov	03/nov
SOBREMESA						
				Gelatina Colorida	Fruta	Chico Balanceado *CL
SALADAS						
				Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas
				Mix de Repolho	Tabule	Beterraba cozida
PRATOS QUENTES						
				Arroz	Arroz	Arroz
				Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
				Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
				Farofa	Farofa	Farofa
				Quibe recheado	Isclas de Frango ao molho de mostarda *CL	Carne bov (fraldinha) c/ calabresa e batata
				Purê de Batata *CL	Lasanha de Queijo *CL	Macarrão alho e óleo *CG
OPÇÃO VEGETARIANA						
				Quibe de Pts	Bolinho Frito de PTS	Mix de Grãos
BEBIDA: ÁGUA						

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672

Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov
SOBREMESA						
Fruta	Arroz Doce *CL	Fruta	Gelatina de Uva	Salada de Fruta	Pudim de Chocolate *CL	Fruta
SALADAS						
Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas
Mix legumes ralados	Pepino em Rodelas	Cenoura cozida	Tomate com cebola	Repolho Tropical	Maionese	Vinagrete
PRATOS QUENTES						
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Linguiça Acebolada	Sobrecoxa ao molho de Laranja	Costelinha Suína ao molhobarbecue	Strogonoff carne	Cubos de frango com especiarias	Peixe frito	Fricassê de frango
Quirerinha Cremosa	Macarrão Manteiga *CG	Batata doce rústica	Batata palha *CL	Seleto de Legumes	Macarrão cremoso *CL	Lasanha de Berinjela
OPÇÃO VEGETARIANA						
Ristoto de Arroz c/ alho poro e pts	Berinjela Refogada c lentilha	Bolinho de PTS	Mix de graos com tomate	Lentilha	Soja ao molho	Ervilhas
BEBIDA: ÁGUA						

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672

Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov
SOBREMESA						
Fruta	Pudim c calda de morango <u>*CL</u>	Fruta	Canjica <u>*CL</u>	Fruta	Sagu de abacaxi	Salada de Fruta
SALADAS						
Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas
Pepino rodela	Beterraba coz	Rabanete conserva	Tabule	Mix legumes	Tomate c cebola	Macarrone
PRATOS QUENTES						
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Entrevero	Móida com milho	Suínos ao molho madeira	Coxa de frango assada com especiarias	Vaca atolada (costela bov c aipim)	Iscas bovinas com linguiça	Medalhão mignon suíno
Macarrão Alho e Óleo <u>*CG</u>	Macarrão c legumes <u>*CG</u>	Quirera	Creme de espinafre <u>*CL</u>	Repouho misto refogado	Panqueca queijo e legumes	Tutu mineiro
OPÇÃO VEGETARIANA						
Risoto de ervilha	Pts ao molho	Bolinho de Grão bico	Escondidinho de pts	Quibe pts	Lentilha c legumes	Grão de bico c legumes
BEBIDA: ÁGUA						

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672

Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov	24/nov
SOBREMESA						
Fruta	Gelatina Colorida	Fruta	Espumone *CL	Salada de Fruta	Arroz doce *CL	Fruta / c creme *CL (separado)
SALADAS						
Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas
Mix de brócolis com couve flor	Cenoura Cozida	Repolho roxo c uva passas	Pepino em Rodelas	Tomate com Cebola	Cenourese (creme maionese ch verde)	Tabule
PRATOS QUENTES						
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Carne de Panela (bovino)	Sobrecoxa de frango crocante	Suino assado mol. laranja	Escondidinho de Carne Moída	Peixe crocante	Frango Xadrez	Carne assada (capa file)
Batata Rústica	Polenta ao sugo	Aipim cozido com bacon	Macarrão na Manteiga *CG	Pirão	Bolinho frito (arroz/legumes)	Macarrão Cremoso *CL
OPÇÃO VEGETARIANA						
Bolinho frito ervilhas	Abobrinha recheada PTS	Grão de bico c legumes	Lasanha de pts	Lentilha c legumes	Panqueca de Pts	Ervilhas
BEBIDA: ÁGUA						

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672

Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov	30/nov	
SOBREMESA						
Fruta	Canjica	Fruta	Gelatina	Fruta	Pudim c calda de morango *CL	
SALADAS						
Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	Mix de folhas	
Vinagrete	Rabanete	Macarronese	Cenoura/Beterraba	Pepino rodela	Beterraba coz	
PRATOS QUENTES						
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
Farofa de banana	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	
Barreado	Mignon suino	Sassami com legumes grelhados	Linguicinha acebolada	Bife acebolado	Entreveiro	
Repolho refogado c bacon	Batata doce caramelizada	Macarrão com ervas	Quirerinha	Batata assada	Macarrão Alho e Óleo *CG	
OPÇÃO VEGETARIANA						
Bolinho frito ervilhas	Abobrinha recheada PTS	Grão de bico c legumes	Escondidinho de pts	Mix de grãos	Lentilha	
BEBIDA: ÁGUA						

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672

*CG – CONTÉM GLÚTEN

*CL – CONTÉM LACTOSE

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NUTRICIONISTA: ANGÉLICA BELANDA CRN8 3672