



NUTRÊ ALIMENTAÇÃO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFCA
CARDÁPIO SEMANAL –29/08 À 02 DE SETEMBRO 2022

ALMOÇO	Segunda (29/08)	Terça (30/08)	Quarta (31/08)	Quinta (01/09)	Sexta (02/09)
Principal	Isca bovina ao molho madeira	Lasanha a bolonhesa *	Feijoada à brasileira	Cubos Bovino ao molho	File de peixe a dorê*
	Carne do sol acebolado	Suino a carioca	Filé de frango à milanesa *	Frango Assado com batata palha	Frango Cozido
Vegetariano	Abobrinha recheada com soja	Bobó de legumes	Berinjela amilanesa *	Panqueca de soja	Rondeles de legumes
Saladas	Chuchu,Vagem, cheiro verde, ovos	Beterraba com milho verde	Batata doce ao forno	Cenoura, chuchu refogado com salsinha	Jardineira de legumes
	Pepino,Beterraba,tomate e Abacaxi	Cenoura, Alface, Pepino	Laranja, Cenoura, Rucula e Alface	Beterraba, Pepino e Manga, tomate	Vinagrete
Guarnição	Macarrão	Cuscuz	Farofa	Pirão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feijão corda	Arroz Arroz Integral Feijão de corda	Arroz Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão carioca	Baião Arroz Integral Feijão de corda
Suco	Acerola	Goiaba	Abacaxi	Caju	Manga
Sobremesa	Melancia doce	Mamão Doce	Laranja Doce	Banana Doce	Melão Doce

JANTAR	Segunda (29/08)	Terça (30/08)	Quarta (31/08)	Quinta (01/09)	Sexta (02/09)
Principal	Cubos Bovino ao Shoyu com Legumes	Panquecas a bolonhesa *	Filé de Peixe a milanesa	Bife de carne bovina a rolê	Jardineira de carne bovina com legumes
	Frango Assado com Batata Rustica	Cubos de frango ao molho branco *	Escondidinho de carne do sol *	Omelete de frango *	Peito de Frango acebolado
SOPAS	Consumê de frango	sopa de carne com legumes	sopa de feijão	sopa de legumes com frango	canja de galinha
Vegetariano	Trouxinha de legumes	Parmegiana de soja	Torta de legumes	Batata gratinada em camadas	Lasanha de abobrinha
Saladas	Maionese de Beterraba	Macaxeira cozida	Refogado de batata com cenoura	Abóbora Refogada na manteiga(coentro,cebola)	Cenoura Sateada com ervas
	Vinagrete de pepino	Alface,Tomate,Ervilha e milho	Beterraba, repolho branco, pepino e manga	Cenoura, passas, beterraba, espinafre	Alface ,tomate, pepino
Guarnição	Purê de abóbora	Cuscuz	Farofa	Cuscuz	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feijão preto	Arroz Arroz Integral Feijão de carioca	Arroz Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Caju	Cajá	Manga	Goiaba	Acerola
Sobremesa	Maça Doce	Banana Doce	Mamão Doce	Doce	Melancia Doce



NUTRÊ ALIMENTAÇÃO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFCA
CARDÁPIO SEMANAL –05 À 09 DE SETEMBRO 2022

ALMOÇO	Segunda (05/09)	Terça (06/09)	Quarta (07/09)	Quinta (08/09)	Sexta (10/09)
Principal	Linguiça a paulista Frango xadrez	Lasanha de frango gratinada* Jardineira de carne moída com batata		Cozido de carne bovina Coxa com sobrecoxa de frango ao forno	Estrogonoff de Carne* Filé de peixe adorê
Vegetariano	Enrolado de repolho com legumes	Escondidinho de soja		Panqueca vegana	Legumes ao molho madeira
Saladas	Cenoura, beterraba, pepino Batata doce cozida	Repolho, cenoura e ervilha Refogada Abóbora ao Forno		Alface, Cenoura e tomate Beterraba com vagem refogada com cebola	vinagrete Maionese de legumes
Guarnição	Farofa	Macarrão		Pirão	Cuscuz
Acompanhamentos	Baião Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão de corda		Arroz Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Manga	Acerola		Caju	Goiaba
Sobremesa	Melão Doce	Melancia Doce		Banana Doce	Mamão Doce

JANTAR	Segunda (05/09)	Terça (06/09)	Quarta (07/09)	Quinta (08/09)	Sexta (10/09)
Principal	Vatapá de peixe Suíno acebolado	Carne bovina moída com legumes Filé de frango acebolado		Filé de frango grelhado Trinchado de carne ao molho madeira	Creme de galinha* Omelete de carne do sol*
SOPAS	sopa de carne com legumes	sopa de verduras com ovos		Canja de frango	sopa de legumes com macarrão
Vegetariano	Almondegas de soja	Grão de bico com legumes		Legumes ao molho branco	Salteado de legumes refogado com salsa
Saladas	Chuchu ao Creme de Milho Alface, Tomate e Abacaxi	Legumes ao molho rosé (cenoura, beterraba e chuchu) Alface, beterraba e Manga		Cenoura em rodela com ervas Acelga tropical	Beterraba Tropical (beterraba, laranja e passas) Pepino, beterraba, e manga
Guarnição	Macarrão	Cuscuz		Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Arroz Integral Feijão preto		Arroz Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Caju	Acerola		Cajá	Goiaba
Sobremesa	Melancia Doce	Melão Doce		Banana Doce	Banana Doce



NUTR  ALIMENTAÇÃO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFCA
CARDÁPIO SEMANAL – 12   16 DE SETEMBRO 2022

ALMOÇO	Segunda (12/09)	Ter�a (13/09)	Quarta (14/09)	Quinta (15/09)	Sexta (16/09)
Principal	Coxa com sobrecoxa de frango ao forno com batatas	Escondidinho de carne moida *	feijoada � brasileira	Panqueca � bolonhesa *	peixe frito
	Suíno ao Molho Barbecue	Frango ao forno com cebola caramelizada	Filé de frango acebolado	Frango � delícia *	Frango � Rol�
Vegetariano	Trinchado de legumes ao molho ros�	Berinjela gratinada	Feijoada vegana	Yakissopa vegetariana	Lasanha de soja
Saladas	Beterraba com Laranja	Batata Inglesa com ervas	Batata doce azeitada com salsa	Chuchu com maionese	Cenoura e chuchu refogado com cheiro verde
	Repolho Branco, Beterraba e Manga	Beterraba, Tomate e Abacaxi	Acelga, Laranja, Tomate e Passas	Cenoura, Tomate e Pepino	Tomate, Cenoura e Mel�o
Guarnição	Macarrão	Farofa	Farofa	Cuscuz	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feij�o de corda	Arroz Arroz Integral Feij�o Carioca	Arroz Arroz Integral Feij�o de Carioca	Arroz Arroz Integral Feij�o de Corda	Bai�o de dois Arroz Integral Feij�o de Corda
	Suco	Caju	Abacaxi	Goiaba	Manga
Sobremesa	Melancia doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mam�o Doce	Mel�o Doce
JANTAR	Segunda (12/09)	Ter�a (13/09)	Quarta (14/09)	Quinta (15/09)	Sexta (16/09)
Principal	Linguiça trinchada acebolada	Cubos Bovino ao Sugo	Torta de frango*	Isca Bovina Acebolada	Carne de panela
	Frango a Parmegiana	Fil� de Frango � milanesa*	Carne moida bovina ao molho de tomate	Vatapá de peixe *	Frango Crocante
SOPAS	SOPA DE FEIJ�O	canja de galinha	sopa de legumes com frango	sopa de carne	sopa de carne com legumes
Vegetariano	Bolinho de batata doce com Queijo	Moqueca de legumes	Hanburguesa de gr�o de bico	Macarronada de soja	Legumes ao molho branco
Saladas	Macaxeira com oreg�o	Seleta de legumes	Cenoura com vagem	Batata doce Gratinada	Abóbora Cozida com mix de Ervas
	Cenoura, Pepino e milho	Cenoura, Pepino e Milho	Alface, cenoura, Piment�o e Passas	Beterraba e Laranja e rucula	Repolho, Tomate e Passas
Guarnição	Farofa	Macarrão	Cuscuz	Farofa	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz � Grega Arroz Integral Feij�o de Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feij�o de corda	Arroz Branco Arroz Integral Feij�o Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feij�o Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
	Suco	Acerola	Goiaba	Manga	Caj�
Sobremesa	Maçã Doce	Melancia Doce	Mamão Doce	Melão Doce	Banana Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Cont m LEITE/LACTOSE



NUTRÊ ALIMENTAÇÃO
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFCA
CARDÁPIO SEMANAL – 19 À 23 DE SETEMBRO 2022

ALMOÇO	Segunda (19/09)	Terça (20/09)	Quarta (21/09)	Quinta (22/09)	Sexta (23/09)
Principal	Isca de carne bovina ao vinho	Bife de carne bovina ao molho	Feijoada à Brasileira	Escondidinho de carne do sol	Linguiça a paulista
	Vatapá de Frango *	Filé de frango puxado na cebola caramelizada	Frango Assado no alho laminado	Almondegas de carne bovina ao molho de tomate	Filé de peixe frito
Vegetariano	Rocambole de soja	Lasanha de berinjela	Soja tropeira	Torta de legumes	Enrolado de repolho com legumes
Saladas	Mix de folhas	Alface, beterraba e pepino	Cenoura, Tomate e Melão	Alface, Tomate e Manga	Cenoura, beterraba, pepino
	Salada de legumes salteadas com ervas (cenoura, chuchu, batata inglesa)	Batata doce cozida	Refogado de repolho com abacaxi e couve	Macaxeira cozida na manteiga	Abobora cozida com cheiro verde
Guarnição	Farofa	Macarrão	Farofa	Cuscuz	Macarrão
Acompanhamentos	Baião	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Integral Feijão corda	Arroz Integral Feijão de Carioca	Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Caju	Goiaba	Abacaxi	Acerola	Manga
Sobremesa	Banana	Mamão	Laranja	Melancia	Melão
	Doce	Doce	Doce	doce	Doce

JANTAR	Segunda (19/09)	Terça (20/09)	Quarta (21/09)	Quinta (22/09)	Sexta (23/09)
Principal	Suino grelhado a cubana (rodela de banana à milanesa)	Linguiça toscana acebolada	Filé de frango adorê *	Lasanha a bolonhesa	Filé de frango grelhado Trinchado de carne ao molho madeira
	lasanha de Frango gratinada *	Frango à rolê	Isca de carne bovina à Chinesa	Muqueca de peixe *	
SOPAS	Canja de frango	sopa de feijão	sopa de legumes com macarrão	sopa de carne com legumes	Canja de frango
Vegetariano	Barqueta de abobrinha recheada	Batata inglesa gratinada	Estrogonoff de legumes	Gratinado de legumes	Legumes ao molho branco
Saladas	Acelga, Cenoura, Pepino	Chuchu ao Molho de rosê	Beterraba em rodela com milho	Beterraba ao molho rosé com ovos	Cenoura em rodela com ervas
	Abobora cozida ao cheiro verde	Repolho roxo, Cenoura e tomate	Alface, Cenoura e Passas	Beterraba, Pepino e Laranja	Acelga tropical
Guarnição	Cuscuz	macarrão	Cuscuz	Farofa	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Integral Feijão carioca	Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Acerola	Manga	Goiaba	Caju	Cajá
Sobremesa	Melancia	Melão	Mamão	Maçã	Banana
	Doce	Doce	Doce	Doce	Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque



NUTRÊ ALIMENTAÇÃO
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFCA
CARDÁPIO SEMANAL – 26 À 30 DE SETEMBRO 2022

ALMOÇO	Segunda (26/09)	Terça (27/09)	Quarta (28/09)	Quinta (29/09)	Sexta (30/09)
Principal	Panqueca de Carne ao molho Coxa com sobrecoxa de frango ao forno	Estrogonoffe de Carne* Filé de peixe adorê	feijoada à brasileira Filé de frango desfiado com verduras	Lasanha de frango gratinada* Jardineira de carne moida com batata	Linguiça a paulista Frango xadrez
Vegetariano	Panqueca vegana	Legumes ao molho madeira	Bolinho de Macaxeira com Queijo	Escondidinho de soja	Enrolado de repolho com legumes
Saladas	Alface, Cenoura e tomate	vinagrete	Alface, Cenoura e Maçã	Repolho, cenoura e ervilha refogada	Cenoura, beterraba, pepino
	Beterraba com vagem refogada com cebola	Maionese de legumes	Macaxeira cozida na manteiga da terra	Abóbora ao Forno	Batata doce cozida
Guarnição	Macarrão	Cuscuz	Farofa	Macarrão	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão de corda	Baião Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Caju	Goiaba	Abacaxi	Acerola	Manga
Sobremesa	Banana Doce	Mamão Doce	Laranja Doce	Melancia Doce	Melão Doce

JANTAR	Segunda (26/09)	Terça (27/09)	Quarta (28/09)	Quinta (29/09)	Sexta (30/09)
Principal	Almondegas ao molho tomate Filé de frango acebolado	Isca bovina ao Shoyu Frango Assado com Alecrim	Creme de galinha* Omelete de carne do sol*	Vatapá de peixe Suíno acebolado	Filé de frango grelhado Trinchado de carne ao molho madeira
SOPAS	sopa de verduras com ovos	caldinho de feijão	sopa de legumes com macarrão	sopa de carne com legumes	Canja de frango
Vegetariano	Grão de bico com legumes	Suflê de cenoura gratinado	Salteado de legumes refogado com salsa	Almondegas de soja	Legumes ao molho branco
Saladas	Legumes ao molho rosé(cenoura,beterraba e chuchu)	Batata gratinada(com molho bechamell)	Beterraba Tropical(beterraba, laranja e passas)	Chuchu ao Creme de Milho	Cenoura em rodela com ervas
	Alface,beterraba e Manga	Mix de folhas	Pepino, beterraba, e manga	Alface, Tomate e Abacaxi	Acelga tropical
Guarnição	Cuscuz	Macarrão	farofa	Cuscuz	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz Arroz Integral Feijão preto	Arroz Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Acerola	Manga	Goiaba	Caju	Cajá
Sobremesa	Melancia Doce	Melão Doce	Mamão Doce	Maçã Doce	Banana Doce