

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

Outubro 2025

SEMANA 1	QUARTA 1/10/2025	QUINTA 2/10/2025	SEXTA 3/10/2025	SABADO 4/10/2025
Prato principal	Isca ao molho	Sobrecoxa ao molho com quiabo	Costelinha suína	Filé de frango acebolado
Vegetariana	Feijão branco ao molho barbecue	Escondidinho de lentilha	Feijão fradinho com vagem	Hamburguer de lentilha
Guarnição	Aipim sauté	Apolenta ao molho	Parafuso ao sugo	Purê de abobora
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Tutu	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface com laranja	Almeirão com cebola	Mix de folhas	Repolho misto com cebola
Salada 2	Pepino com gergelim	Abobrinha ralada com ervas	Cenoura com milho	Tomate com ervilha
Salada 3	Mix de grãos	Soja ao vinagrete	Grão de bico	Soja com vagem
Sobremesa	Banana	Laranja	Maça	Mamão

SEMANA 2	SEGUNDA 6/10/2025	TERÇA 7/10/2025	QUARTA 8/10/2025	QUINTA 9/10/2025	SEXTA 10/10/2025	SABADO 11/10/2025
Prato principal	Fricassê de frango	Feijoada	Iscas bovina acebolada	Filé de frango acebolado	Escondidinho de peixe	Bifeacebolado
Vegetariana	Fricassê de Pts	Hamburguer grão de bico	Charuto de couve com pts	Omelete com legumes	Soja em grãos ao molho	Hamburguer de soja
Guarnição	Cenoura Sauté	Farofa rica	Penne ao molho branco	Legumes sauté	Batata palha	Quibebe
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Batido	Carioca	Carioca
Salada 1	Almeirão com cebola	Couve com laranja	Acelga com milho	Alface com laranja	Mix de folhas	Almeirão com ervilha
Salada 2	Pepino com tomate	Vinagrete	Abobora com cebola	Cenoura ralada com pimentão	Tomate com manjerição	Beterraba ralada com milho
Salada 3	Lentilha	Grão de bico	Ervilha	Soja grão	Grão de bico	Feijão Branco
Sobremesa	Maça	Laranja	Mamão	Melância	Melão	Banana

SEMANA 3	SEGUNDA 13/10/2025	TERÇA 14/10/2025	QUARTA 15/10/2025	QUINTA 16/10/2025	SEXTA 17/10/2025	SABADO 18/10/2025
Prato principal	Strogonoff de carne	Bife de pernil acebola	Sobrecoxa assada	Cubo ao molho	Fricassê de frango	Lasanha de frango
Vegetariana	Strogonoff de grão de bico	Pts refogada	Ovo cozido	Pts com tomate	Hamburguer de soja	Lasanha de abobrinha
Guarnição	Batata palha	Aipim sauté	Espaguete ao sugo	Virado de couve	Batata Sauté	Espaguete alho e oleo

Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Batido	Tutu	Tropeiro	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface com milho	Mix de folhas com cebola	Alface com cebola	Acelga com ervilha	Repolho misto	Alface com pimentão
Salada 2	Beterrada ralada com cheiro verde	Caponata de beringela	Pepinete	Abobrinha com cebola	Cenoura com milho	Tomate com manjerição
Salada 3	Mix de grãos	Soja em grão	Grão de bico	Feijão branco	Lentilha	Ervilha
Sobremesa	Laranja	Maça	Banana	Melância	Maça	Melão

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025	25/10/2025
Prato principal	Isclas de frango acebolada	Bife bovino acebolado	Feijoada	Filé de frango acebolado	Carne moida refogada	Carne panela
Vegetariana	Bolinho de arroz	Omelete com queijo	Hamburguer grão de bico	Soja em grãos ao molho	Bolinho de legumes	Hamburguer de soja
Guarnição	Salpicão de legumes	Penne ao molho branco	Farofa rica	Legumes Sauté	Espaguete ao sugo	Quibebe
Arroz	Branco	Branco	Branco	Colorido	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Carioca	Preto	Preto	Carioca	Carioca
Salada 1	Acelga com manga	Alface com cebola	Couve com laranja	Mix de folhas com cebola	Alface com abacaxi	Acelga com ervilha
Salada 2	Cenoura ralada com cebola	Beterraba com milho	Vinagrete	Pepinete	Tomate com ervilha	Abobrinha com cebola
Salada 3	Soja em grão	Grão de bico	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão branco	Grão de bico
Sobremesa	Melancia	Maça	Laranja	Mexerica	Mamão	Banana

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
Prato principal	Strogonoff de frango	Bife de pernil acebolado	Sobrecoca assada	Carne moida ao molho	Fricassê de frango
Vegetariana	Strogonoff de grão de bico	Pts de soja refogada	Ovo frito	Lentilha com cebola caramelizada	Fricassê de pts
Guarnição	Batata de forno	Legumes sauté	Farofa rica	Aipim Sauté	Salpicão de legumes
Arroz	Branco	Branco	Branco	Branco	Branco
Feijão	Carioca	Batido	Tutu	Preto	Carioca
Salada 1	Alface com rúcula	Couve com laranja	Alface com milho	Acelga com manga	Almeirão com azeitonas
Salada 2	Abobrinha ralada com tempero	Cenoura ralada com cebola	Beterraba cozida com oregano	Caponata de abobrinha	Repolho misto com passas
Salada 3	Ervilha	Lentilha	Soja em grão	Mix de grãos	Soja em grão
Sobremesa	Banana	Laranja	Melancia	Paçoca	Melancia