

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

DEZEMBRO.2025

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025	
Prato principal	Linguiça de suína acebolada	Sobrecoxa de frango ao sugo	Peixe empanado frito	ISCAS de frango c/ açafrão e cebola	Pernil na chapa	
Vegetariana	Berinjela á parmegiana c/ queijo	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Omelete de pimentão vermelho e cebola	Grão de bico acebolado	Bolinho de arroz	
Vegana	Lentilha com Cebola Caramelizada	Soja em grãos ao sugo	Lentilha com couve-flor	Proteína de Soja ao sugo	Feijão fradinho ao sugo	
Guarnição	Farofa de Banana	Salpicão de legumes	Purê de batata inglesa	Macarrão yakissoba vegetariano	Angu	
Arroz	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco c/ passas	Arroz branco	
Feijão	Feijão Carioca c/ Bacon	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface Lisa	Alface crespa	Alface roxa	Mix de folhas	Acelga	
Salada 2	Abobrinha ralada c/ passas	Beterraba ralada c/ manga	Cenoura ralada c/ cheiro verde	Tomate c/ azeitona	Beterraba ralada com manga	
Salada 3	Cenoura cozida	Chuchu cozido	Abobrinha cozida	Beterraba Cozida	Moranga cozida	
Salada 4	Vinagrete	Caponata de berinjela	Couve c/ Tomate, Cebola e Azeitona	Salada Picante	Caponata de berinjela	
Sobremesa	Maça	Melão	Laranja	Banana	Laranja	

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	
Prato principal	FERIADO	Frango Xadrez	ISCAS de pemil ao molho barbecue	Coxa de frango frita	Kibe frito	
Vegetariana		Ovos mexidos c/ cheiro verde	Bolinho de mandioca c/ proteína de soja	Escondidinho de lentilha	Hamburguer de feijão branco	
Vegana		Cuscuz marroquino c/ ovos, brocolis e tomate	Grão de bico ao molho mostarda	Soja em grãos ao sugo	Feijão roxo ao molho shoyu	
Guarnição		Chuchu com milho	Farofa rica	Macarrão penne ao molho branco	Batata bolinha rustica	
Arroz		Arroz branco	Arroz Branco c/Lentilha	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto c/ Linguiça	
Salada 1		Alface Crespa (chiffonade)	Almeirão	Alface roxa	Alface Lisa	
Salada 2		Tomate com manjeriçã fresco	Beterraba ralada c/ manga	Cenoura ralada c/ cheiro verde	Rabanete c/ milho	
Salada 3		Berinjela cozida	Batata cozida	Berinjela	Beterraba Cozida	
Salada 4		Caponata de abobrinha	Vinagrete	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho	Tabule de frutas	
Sobremesa		Melancia	Laranja	Maça	Mamão	

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	
Prato principal	Almondegas ao sugo	Bife de Pernil Acebolado	Cubos de frango ao molho alho cremoso	Hamburguer bovino	Medalhão de Frango	
Vegetariana	Almondegas de proteína de soja ao sugo	Bolinho de feijão fradinho	Feijão branco ao molho de alho	Hamburguer de grão de bico com hortelã	Omelete com espinafre	
Vegana	Cuscuz marroquino	Soja em grãos ao sugo	Grão de bico ao molho barbecue	Feijão fradinho c/ cenoura e brócolis	Lentilha caramelizada	
Guarnição	Macarrão parafuso com legumes	Couve ao alho refogada	Cenoura vick	Mandioca Sauté	Farofa de natal	
Arroz	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz Branco	Arroz branco com passas	
Feijão	Feijão carioca	Tutu de feijão	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface Lisa (rasgada)	Mix de folhas	Acelga	Couve	Alface Americana	
Salada 2	Beterraba ralada c/ abacaxi	Cenoura ralada c/ uva passas	Tomate c/ manjerição	Abobrinha ralada com cebola roxa	Tomate com queijo e manjerição fresco	
Salada 3	Vagem c/ milho	Chuchu cozido	Batata doce	Beterraba cozida	Pasta de homus	
Salada 4	Repolhonesse	Batata bolinha temperada	Caponata de berinjela	Salada de rúcula, alface americana, manga e cebola roxa	Seleta de legumes	
Sobremesa	Laranja	Melão	Melancia	Maça	Melancia	

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	25/12/2025	26/12/2025	
Prato principal	Carne moída ao sugo	Steak de frango	RECESSO	FERIADO	RECESSO	
Vegetariana	Proteína de soja ao sugo	Escondidinho de mandioca com lentilha				
Vegana	Feijão roxo acebolado	Grão de bico Xadrez				
Guarnição	Macarrão espaguete alho e óleo	Quibebe de moranga				
Arroz	Arroz Branco	Arroz branco com ervilha				
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
Salada 1	Alface crespas	Acelga				
Salada 2	Abobrinha ralada c/ cheiro verde	Tomate c/ hortelã				
Salada 3	Berinjela cozida	Beterraba cozida				
Salada 4	Lentilha ao vinagrete	Salada americana				
Sobremesa	Laranja	Banana				

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	29/12/2025	30/12/2025	31/12/2025	01/01/2026	02/01/2026	
Prato principal	Cubos pernil ao molho rotti	cubos de frango ao sugo	RECESSO	FERIADO	RECESSO	
Vegetariana	Soja em grãos ao molho inglês	Bolinho de Acaraje				
Vegana	Lentilha acebolada	Feijão Branco com vagem				
Guarnição	Angu	Salpicão				
Arroz	Arroz branco com alho	Arroz Branco				
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca				
Salada 1	Alface roxa	Almeirão				
Salada 2	Tomate com manjeriçao	Beterraba ralada c/cheiro verde				
Salada 3	Cenoura cozida	Moranga cozida				
Salada 4	Salada crocante	Tabule de frutas				
Sobremesa	Melão	Banana				

