

CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

JANEIRO.2026

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	05/01/2025	06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
Prato principal	Strogonoff de Frango	Iscas de boi ao molho shoyu	Sobrecoxa de Frango ao sugo	Bife de pernil acebolado	Espetinho de frango na chapa	
Vegetariana	Strogonoff de grão de bico	Ovos fritos	Bolinho de feijão fradinho com vinagrete e azeite de dendê	Escodidinho de mandioca com lentilha	Quibe de abobora	
Vegana	Feijão roxo ao Sugo	Lentilha acebolada	Cuscuz marroquino c/ proteína de soja, tomate cebola e vagem	Soja em grãos ao molho shoyu	Feijão branco com pimentão vermelho e vagem	
Guarnição	Batata Palha	Macarrão penne ao molho branco	Legumes sautê	Almeirão refogada	Farofa de cenoura	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco c/ Lentilha	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Tutu de Feijão ao sugo com ovos	Feijão Carioca	
Salada 1	Almeirão	Alface roxa	Mix de folhas	Alface lisa	Couve	
Salada 2	Couve	Abobrinha ralada c/ passas	Beterraba ralada c/ laranja	Cenoura ralada com abacaxi	Tomate c/ milho	
Salada 3	Cenoura Cozida	Moranga Cozida	Berinjela cozida	Batata doce	Beterraba Cozida	
Salada 4	Caponata de Berinjela	Salada Americana	Couve com tomate, cebola e azeitonas	Vinagrete	Mista de grãos	
Sobremesa	Laranja	Melão	Banana	Melancia	Maça	

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	12/01/2025	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
Prato principal	Linguiça de frango frita	Bife de boi ao molho madeira	Cubos de Pernil ao molho barbecue	Frango ao molho de mostarda	Filé de Merluza frito no fubá	
Vegetariana	Almondegas de Proteína ao sugo	Feijão branco ao vinagrete	Encondidinho de batata com proteína de soja	Soja em grãos acebolada	Omelete com cheiro verde	
Vegana	Grão de bico com tomate	Charuto de repolho com proteína de soja ao sugo	Lentilha ao molho madeira	Feijão roxo ao sugo	Ratatouille com lentilha ao sugo	
Guarnição	Macarronese	Mandioca sautê	Farofa de Banana	Cenoura vick	Purê de batata inglesa	
Arroz	Arroz branco	Arroz branco c/ alho	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Preto com calabresa	Feijão carioca	Feijão carioca	
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Mix de folhas	Almeirão	Alface lisa	
Salada 2	Beterraba ralada c/ manga	Tomate com azeitonas	Abobrinha ralada c/ passas	Tomate em rodelas c/ orégano	Cenoura ralada c/ ervilha	
Salada 3	Abobrinha Cozida	Beterraba Cozida	Homus	Batata bolinha temperada com ervas	Chuchu cozido	
Salada 4	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho	Salada crocante	Vinagrete	Caponata de Berinjela	Tabule de frutas	
Sobremesa	Melao	Mamão	Laranja	Banana	Melancia	

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SEMANA 3	19/01/2025	20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
Prato principal	Steak frito	Bife de pernil ao molho barbecue	Frango xadrez	Coxa de frango frita	Bife a Rolê	
Vegetariana	Hamburguer de feijão preto	Feijão fradinho ao molho barbecue	Bolinho de legumes	Grão de bico ao sugo	Bolinho de arroz com espinafre	
Vegana	Proteína de soja refogada com pimentão vermelho	Lentilha com Cebola Caramelizada	Feijão branco com brócolis e cebola roxa	Cuscuz marroquino c/ soja em grãos, tomate cebola e vagem	Grão de bico ao molho barbecue	
Guarnição	Farofa de ovos	Couve refogada	Macarrão parafuso italiano	Abobrinha ao sugo com mussarela	Batata doce sautê	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com passas	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão tropeiro	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	
Salada 1	Alface crespa	Mix de folhas	Alface lisa	Alface roxa	Couve	
Salada 2	Tomate com cebola roxa	Beterraba ralada c/ manga	Tomate com orégano	Cenoura ralada c/ ervilha	Abobrinha com passas	
Salada 3	Berinjela Cozida	Chuchu cozida	Abobrinha cozida	Moranga cozida	Beterraba Cozida	
Salada 4	Salada Tropical	Cenoura cozida com vagem, ervilha e pimentão vermelho	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho	Macarrão ao vinagrete	Mista de grãos	
Sobremesa	Melão	Maçã	Laranja	Banana	Melão	

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SEMANA 4	26/01/2025	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
Prato principal	Almondegas ao sugo	Iscas de pernil ao molho shoyu	Bife de frango ao molho pizzaiolo	Sobrecoxa de Frango frita	Cubos de boi de panela	
Vegetariana	Berinjela a parmegiana	Bolinho de feijão fradinho com vinagrete e azeite de dendê	Escondidinho de lentilha	Charuto de repolho com proteína de soja	Omelete com cheiro verde	
Vegana	Feijão Branco ao vinagrete	Soja em grãos ao molho shoyu	Grão de bico ao sugo	Cuscuz marroquino c/ ovos mexidos, tomate cebola e vagem	Lentilha com vagem	
Guarnição	Macarrão espaguete alho e óleo	Farofa de ovos	Salpicão	Maionese de legumes	Angu	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco com ervilha	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão mexicano	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	
Salada 1	Aceitona	Alface crespa	Mix de folhas	Almeirão	Alface lisa	
Salada 2	Tomate c/ ervas finas	Beterraba ralada com abacaxi	Pimentões coloridos ao molho shoyu	Tomate c/ manjericão	Cenoura ralada c/ Passas	
Salada 3	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Moranga	Abobrinha cozida	Beterraba cozida	
Salada 4	Tabule de frutas	Vinagrete	Salada Picante	Caponata de Berinjela	Salada Tropical	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Melancia	Banana	Melão	

CARDÁPIO CEFET (CONTAGEM)

MÊS: JANEIRO 2026

DIA	DIA DA SEMANA	ACOMPANHAMENTOS		PRATO PROTÉICO	VEGETARIANA	VEGANA	GUARNIÇÃO	SALADA 1 - FOLHA CRUA	SALADA 2 - LEGUMES CRUS, TOMATE E ACOMPANHAMENTOS	SALADA 3 LEGUMES COZIDOS	SALADA 4 (COMPOSTA)	SOBREMESA (FRUTA)			
		ARROZ	FEIJÃO												
DOMINGO															
5	Segunda	Arroz branco	Feijão Carioca	Strogonoff de Frango (Cubos)	Bolinho de grão de bico	Batata Palha	Almeirão	Tomate com ervilha	Cenoura Cozida	Caponata de Berinjela (Jardineira)		Laranja			
6	Terça	Arroz Branco	Feijão Preto	Bife a Rolê (Bife de boi (coxão mole) com linguiça calabresa e cenoura)	Almondegas de Proteína ao sugo	Macarrão penne ao molho branco	Alface roxa (rasgadas)	Abobrinha ralada c/ passas	Moranga Cozida	Salada (Repolho roxo, alface americana, cenoura ralada)		Banana			
7	Quarta	Arroz branco	Feijão carioca	Sobrecoxa de Frango ao sugo	Cuscuz marroquino c/ grão de bico, tomate cebola e vagem	Legumes sautê (Batata, cenoura e chuchu)	Mix de folhas	Beterraba ralada c/ laranja	Berinjela cozida	Couve com tomate, cebola e azeitonas		Melão			
8	Quinta	Arroz Branco	Tutu de Feijão ao sugo com ovos	Bife de pernil acebolado	Soja em grãos acebolada	Couve refogada	Alface lisa	Cenoura ralada com abacaxi	Abobrinha Cozida	Vinagrete (Jardineira)		Melancia			
9	Sexta	Arroz Branco	Feijão carioca	Espetinho de frango na chapa	Encondidinho de mandioca com lentilha	Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cenoura, cebola, cheiro-verde, ovos)	Alface crespa	Tomate c/ milho	Beterraba Cozida	Mista de grãos (ervilha, grão de bico e soja em grãos)		Maça			
10	SÁBADO														
11	DOMINGO														
12	Segunda	Arroz branco	Feijão carioca	Linguiça de frango frita	Feijão Branco ao sugo	Angu com quiabo ao Sugo	Acelga	Beterraba ralada c/ manga	Abobrinha Cozida	Rúcula, abacaxi e pimentão vermelho		Melao			
13	Terça	Arroz branco	Feijão carioca	Filé de Merluza frito no fubá	Grão de Bico com Milho	Purê de batata inglesa	Alface lisa	Cenoura ralada c/ ervilha	Chuchu cozido	Tabule de frutas (Abacaxi, maçã e manga em cubos pequenos)		Melancia			
14	Quarta	Arroz branco	Feijão carioca	Bife de boi de Panela	Charuto de Proteína de Soja	Mandioca sautê	Alface crespa	Tomate com azeitonas	Berinjela Cozida	Salada crocante (Acelga, rabanete, milho, batata palha)		Maça			
15	Quinta	Arroz branco	Feijão Preto c/ bacon	Lombo Suíno ao molho barbecue	Lentilha ao molho barbecue	Guarnição francesa (cenoura ralada, presunto, milho verde, batata palha)	Mix de folhas	Pepino com Gergelim	Beterraba Cozida	Vinagrete		Laranja			

FÉRIAS