



## CARDÁPIO- UFOB 06 A 10/01

## ALMOÇO

DIA DA SEMANA	SEGUNDA (06/01)	TERÇA (07/01)	QUARTA (08/01)	QUINTA (09/01)	SEXTA (10/01)
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)	FEIJÃO DE CORDA	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)	FEIJÃO DE CORDA
PRATO PRINCIPAL	CARNE COZIDA	COXA E SOBRECORA ASSADA	CHURRASCO MISTO	FILÉ DE FRANGO	LASANHA BOLONHESA***
VEGETARIANO	ABOBRINHA GRATINADA**	PANQUECA DE PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA ***	OMELETE RECHEADA COM QUEIJO **	REFOGADO DE LENTILHA	BATATA RECHEADA COM PTS (sem lactose)
GUARNIÇÃO	FAROFA DE CEBOLA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO *	MANDIOCA COZIDA	PURÊ DE BATATA	ABÓBORA ASSADA
SALADA CRUA	ACELGA, REPOLHO E PEPINO	REPOLHO, ALFACE E TOMATE	VINAGRETE COLORIDA (TOMATE, CENOURA E CEBOLA)	ALFACE, COUVE, TOMATE E CEBOLA	TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO E ALFACE
SALADA COZIDA	SELETA DE LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU)	ABOBRINHA REFOGADA	CHUCHU EM TIRAS	BETERRABA COM MILHO	REPOLHO REFOGADO COM CENOURA
SUCO	CAJU	GOIABA	MIX DE FRUTAS (ACEROLA E MAMÃO)	MANGA	ABACAXI
SOBREMESA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	GELATINA DE ABACAXI VEGETARIANO: MELÃO



## CARDÁPIO- UFOB 06 a 10/01

## JANTAR

DIA DA SEMANA	SEGUNDA (06/01)	TERÇA (07/01)	QUARTA (08/01)	QUINTA (09/01)	SEXTA (10/01)
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
	SOPA DE LEGUMES	SOPA DE FRANGO	SOPA DE CARNE	SOPA DE FEIJAO	SOPA DE MACARRÃO
PRATO PRINCIPAL	BISTECA SUÍNA	CORTADINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE	BIFE DE CARNE AO MOLHO	COXA E SOBRECORA ASSADA
VEGETARIANO*	TORTA DE LEGUMES***	CORTADINHO DE LEGUMES COM OVO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS (sem lactose)	JARDINEIRA DE ERVILHA COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	OMELETE
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO*	PURÊ DE BATATA	LEGUMES SAUTÉ	MACARRÃO AO SUGO*	BATATA RÚSTICA
SALADA CRUA E COZIDA	ACELGA, CENOURA COZIDA E CEBOLA	REPOLHO, CHUCHU E TOMATE	CENOURA COZIDA COM PEPINO	BETERRABA COM MILHO E ALFACE	COUVE REFOGADA COM TOMATE E ACELGA
SUCO	MANGA	TAMARINDO	GOIABA	MIX DE ACEROLA COM MAMÃO	CAJU
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	GELATINA DE CEREJA VEGETARIANO: BANANA	MELANCIA

\* CONTÉM GLÚTEN

\*\* CONTÉM LACTOSE

\*\*\* CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE