

CARDÁPIO- UFOB - 20 a 24/01

ALMOÇO

DIA DA SEMANA	SEGUNDA (20/01)	TERÇA (21/01)	QUARTA (22/01)	QUINTA (23/01)	SEXTA (24/01)
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)	FAROFA DE FEIJO DE CORDA	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)
PRATO PRINCIPAL	BIFE DE CARNE	FRANGO GRELHADO	FIGADO ACEBOLADO	COXA E SOBRECOPA DE FRANGO AO MOLHO	FEIJOADA
VEGETARIANO	TORTA DE LEGUMES	OVO GRATINADO	JARDINEIRA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	GRATINADO DE BERINJELA COM TOMATE	FEIJOADA VEGETARIANA
GUARNIÇÃO	FAROFA DE CENOURA	CORTADO DE MANDIOCA	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO VERMELHO *	PURÊ DE MANDIOCA	FAROFA DE CEBOLA
SALADA CRUA	REPOLHO TOMATE E PEPINO	ACELGA, TOMATE E COUVE	ALFACE, TOMATE E CEBOLA	ALFACE, TOMATE E COUVE	VINAGRETE COLORIDA (TOMATE, CENOURA, CEBOLA E PIMENTAO)
SALADA COZIDA	BATATA DOCE	BATATA, CEBOLA E AZEITONA	ABÓBORA	CENOURA E BETERRABA	COUVE COM BATATA REFOGADA
SUCO	CAJU	MANGA	GOIABA	ACEROLA	ABACAXI
SOBREMESA	DOCE DE GOIABA VEGETARIANO: MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	MELANCIA



CARDÁPIO- UFOB - 20 a 24/01

JANTAR

DIA DA SEMANA	SEGUNDA (20/01)	TERÇA (21/01)	QUARTA (22/01)	QUINTA (23/01)	SEXTA (24/01)
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 MACARRÃO	SOPA DE MANDIOCA
PRATO PRINCIPAL	COXA E SOBRECOPA ASSADA	CARNE COZIDA	CHURRASCO MISTO	FRANGO GRELHADO	PEIXE FRITO
VEGETARIANO*	ABOBRIHA GRATINADA**	TORTA DE LEGUMES***	OMELETE COM LEGUMES***	SUFLÊ DE LEGUMES***	PANQUECA DE LEGUMES***
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO*	PURÊ DE BATATA	FAROFA DE CEBOLA	BATATA DOCE SAUTÊ	MANDIOCA COZIDA
SALADA CRUA E COZIDA	ACELGA COM BETERRABA	REPOLHO, CENOURA E PEPINO	BATATA COM COUVE E ACELGA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	REPOLHO REFOGADO COM TOMATE
SUCO	ABACAXI	CAJU	GOIABA	ACEROLA	MIX DE FRUTAS (ACEROLA E MAMÃO)
SOBREMESA	MAÇÃ	MELANCIA	LARANJA	GELATINA DE MORANGO VEGETARIANO: BANANA	MELÃO

* CONTÉM GLÚTEN

** CONTÉM LACTOSE

*** CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE