



CARDÁPIO A UFOR 29 E 30 DE SETEMBRO DE 2025

ALMOÇO

DIA DA SEMANA	SEGUNDA 29/09	TERÇA 30/09			
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL			
	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA)			
PRATO PRINCIPAL	CARNE COZIDA	FRANGO ASSADO			
VEGETARIANO	PTS Á JARDINEIRA	LENTILHA COM LEGUMES			
GUARNIÇÃO	BATATA DOCE TEMPERADA	MANDIOCA COZIDA **			
SALADA CRUA	BETERRABA COM ALFACE	REPOLHO COM COUVE			
SALADA COZIDA	ABOBRINHA TEMPERADA	CHUCHU COM MILHO E CHEIRO VERDE			
SUCO	CAJÁMANGA	GOIABA			
SOBREMESA	DOCE DE BANANA VEGETARIANO: MAMÃO	LARANJA			



CARDÁPIO A UFOR 29 E 30 DE SETEMBRO DE 2025

JANTAR

DIA DA SEMANA	SEGUNDA 29/09	TERÇA 30/09			
PRATO BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL			
	SOPA DE LEGUMES	CALDO VERDE COM LENTILHA			
PRATO PRINCIPAL	FRANGO PIZZAIOLI *	CARNE DE SOL ACEBOLADA			
VEGETARIANO	PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO ** *	OVOS A PARMÉGIANA ***			
GUARNIÇÃO	BATATAS ASSADAS	PURÊ BATATA**			
SALADA CRUA E COZIDA	CENOURA COM ACELGA	PEPINO COM ALFACE			
SUCO	MANGA	MIX DE FRUTAS			
SOBREMESA	MELÃO	BANANA			

* CONTÉM GLÚTEN

** CONTÉM LACTOSE

*** CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE