



## CARDÁPIO A UFOR 20 a 24 de OUTUBRO de 2025

## ALMOÇO

DIA DA SEMANA	SEGUNDA 20/10	TERÇA 21/10	QUARTA 22/10	QUINTA 23/10	SEXTA 24/10
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 (CARIOLA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOLA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOLA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOLA)	FEIJÃO DE CALDO (CARIOLA)
PRATO PRINCIPAL	ENSOPADO DE CARNE	FRANGO CROCANTE	JARDINEIRA DE CARNE	PEIXE FRITO *	LASANHA DE FRANGO ***
VEGETARIANO	OMELETE DE LEGUMES ***	ERVILHA REFOGADA	TORTA MADALENA DE LENTILHA	OMELETE DE LEGUMES ** *	LENTILHA REFOGADA COM OREGANO
GUARNIÇÃO	PIRÃO DE CARNE VEG: PIRÃO DE LEGUMES	MACARRÃO AO MOLHO SUGO *	PURÊ MISTO **	ABÓBORA ASSADA	FAROFA TEMPERADA ****
SALADA CRUA	PEPINO COM CENOURA	REPOLHO, COUVE COM LARANJA	SALADA VERDE	ACELGA COM BETERRABA	FOLHAS VERDES COM MELÃO
SALADA COZIDA	ABOBRENA TEMPERADA	CENOURA COM SALSA	BETERRABA COM MILHO	BATATA DOCE TEMPERADA	SELETA DE LEGUMES
SUCO	MANGA	TAMARINDO	GOIABA	UMBU	MIX DE FRUTAS
SOBREMESA	BANANA	LARANJA	MELANCIA	BANANA	DOCE DE BANANA VEGETARIANO: MAMÃO

## CARDÁPIO A UFOR 20 a 24 de OUTUBRO de 2025

## JANTAR

DIA DA SEMANA	SEGUNDA 20/10	TERÇA 21/10	QUARTA 22/10	QUINTA 23/10	SEXTA 24/10
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 CARNE	SOPA DE FRANGO *	CALDO DE FEIJÃO	SOPA DE CARNE *
PRATO PRINCIPAL	SUÍNO AO MOLHO *	PANQUECA DE CARNE ***	FRANGO A PASSARINHA	CARNE DE PANELA	FÍGADO ACEBOLADO
VEGETARIANO	PANQUECA DE CENOURA COM QUEIJO ***	CROQUETE DE FEIJÃO *	JARDINEIRA DE ERVILHA	MOQUECA DE OVOS *	PTS COM LEGUMES *
GUARNIÇÃO	PURÊ DE MANDIOCA **	LEGUMES COZIDOS COM SALSA	BATATA ASSADA	CUSCUZ TEMPERADO ****	MACARRÃO TEMPERADO *
SALADA CRUA E COZIDA	CENOURA COM ACELGA	TABULE	CENOURA E COUVE	PEPINO E ALFACE	ALFACE COM REPOLHO E LARANJA
SUCO	UMBU	UVA	CAJÁ	MIX DE FRUTAS	CAJÚ
SOBREMESA	MELANCIA	BANANA	GELATINA DE LIMÃO VEG: MAÇÃ	LARANJA	MELÃO

\* CONTÉM GLÚTEN

\*\* CONTÉM LACTOSE

\*\*\* CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE

\*\*\*\* PODE CONTER TRAÇOS DE LACTOSE