



CARDÁPIO - UFOB 09 A 13/12

| ALMOÇO | | | | | |
|-----------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| DIA DA SEMANA | SEGUNDA 09/12 | TERÇA 10/12 | QUARTA 11/12 | QUINTA 12/12 | SEXTA 13/12 |
| 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 CALDO (CARIOCA) | FEIJÃO CARIOCA | FEIJÃO DE CALDO (CARIOCA) |
| PRATO PRINCIPAL | FILÉ DE FRANGO GRELHADO | FÍGADO ACEBOLADO | COXA E SOBRECOPA AO MOLHO | CARNE COZIDA | LASANHA DE CARNE *** |
| VEGETARIANO | OVO GRATINADO | TORTA DE LEGUMES | ESCONDIDINHO DE LENTILHA | SALPICÃO DE LEGUMES ** | LASANHA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA *** |
| GUARNIÇÃO | MANDIOCA COZIDA | MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO* | FAROFA DE CEBOLA | PIRÃO COM CALDO DE LEGUMES | BATATA DOCE SAUTÉ |
| SALADA CRUA | REPOLHO, ALFACE E SALSINHA | ACELGA, ALFACE E TOMATE | REPOLHO, CENOURA E LARANJA | CENOURA E BETERRABA RALADAS | MIX DE FOLHAS (COUVE, ALFACE E ACELGA) |
| SALADA COZIDA | CENOURA NO VAPOR COM ORÉGANO | REPOLHO REFOGADO | CHUCHU E CHEIRO VERDE | ABOBRINHA | BETERRABA COM SALSINHA |
| SUCO | TAMARINDO | ABACAXI | GOIABA | TAMARINDO | CAJU |
| SOBREMESA | MAÇA | GELATINA DE UVA VEGETARIANO: MELANCIA | LARANJA | BANANA | MAÇA |



CARDÁPIO- UFOB

JANTAR

| DIA DA SEMANA | SEGUNDA 09/12 | TERÇA 10/12 | QUARTA 11/12 | QUINTA 12/12 | SEXTA 13/12 |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| PRATO BASE | ARROZ BRANCO | ARROZ BRANCO | ARROZ BRANCO | ARROZ BRANCO | ARROZ BRANCO |
| | ARROZ INTEGRAL | ARROZ INTEGRAL | ARROZ INTEGRAL | ARROZ INTEGRAL | ARROZ INTEGRAL |
| | SOPA DE CARNE | SOPA DE LEGUMES | SOPA DE FRANGO | SOPA DE LEGUMES | SOPA DE FRANGO |
| PRATO PRINCIPAL | CARNE DE SOL COM LINGUIÇA TOSCANA | FRANGO EM CUBO AO MOLHO VERMELHO | ISCA DE CARNE ACEBOLADA | ISCAS DE FRANGO | BIFE ACEBOLADO |
| VEGETARIANO* | OMELETE DE FORNO *** | JARDINEIRA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA | SUFLÊ DE LEGUMES *** | ENSOPADO DE OVO* | ABOBRINHA EMPANADA * |
| GUARNIÇÃO | CUSCUZ TEMPERADO ** | MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO * | FAROFA DE CEBOLA | PURÊ DE ABÓBORA ** | MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO* |
| SALADA CRUA E COZIDA | ALFACE / BATATA AO VAPOR | CENOURA E REPOLHO | BETERRABA E ACELGA | ALFACE, TOMATE E PEPINO | ALFACE, ACELGA E BATATA INGLESA |
| SUCO | ABACAXI | TAMARINDO | MIX DE FRUTAS (ACEROLA, GOIABA E MANGA) | ABACAXI | MANGA |
| SOBREMESA | BANANA | GELATINA DE LIMAO VEGETARIANO: ABACAXI | MAÇA | MELAO | BANANA |

* CONTÉM GLÚTEN

** CONTÉM LACTOSE

*** CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE