



Alimentação e Serviços

# ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
CARDÁPIO SEMANAL - 04 a 08/MARÇO DE 2019



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (04/03)	Terça (05/03)	Quarta (06/03)	Quinta (07/03)	Sexta (08/03)
Principal	C	C	F	Cozido Bovino Filé de Frango ao Molho de Calabresa	Bife na Manteiga Cubos Suíno ao Molho
Vegetariano	A	A	E	Jardineira de Soja	Yakissoba Vegetariano
Salada	R	R	R	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Melão	Acelga, Beterraba, Cenoura e Tomate
Guarnição	N	N	I	Macarrão Espaguete	Cuscuz
Acompanhamentos	A V	A V	A	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	A	A	D	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	L	L	O	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (04/03)	Terça (05/03)	Quarta (06/03)	Quinta (07/03)	Sexta (08/03)
Principal	C	C	F	Picadinho de Carne Canja	Panqueca de Carne Filé de Frango Acebolado
Vegetariano	A	A	E	Escondinho de Soja*	Jardineira de Soja
Salada	R	R	R	Acelga, Beterraba, Pepino e Ervilha	Alface, Cenoura, Tomate e Manga
Guarnição	N	N	I	Macarrão Parafuso	Farofa
Acompanhamentos	A V	A V	A	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	A	A	D	Maracujá	Cajá
Sobremesa	L	L	O	Tangerina Doce	Melão Japonês Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém LEITE/LACTOSE

WELLSON OLIVEIRA  
Nutricionista CRN 22.896



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 11 A 15 DE MARÇO DE 2019**



DESJEJUM	Segunda (11/03)	Terça (12/03)	Quarta (13/03)	Quinta (14/03)	Sexta (15/03)
<b>Principal</b>	Bife ao Molho Cubos de Frango ao Molho	Churrasco Misto Vatapá de Frango	Feijoada Filé de Frango ao Molho*	Goulash de Carne Frango Assado c/ Refogado	Cubos Suino ao Molho Lasanha de Frango
<b>Vegetariano</b>	Berinjela à Pizzaiolo	Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Omelete de Legumes*	Refogado Vegetariano
<b>Salada</b>	Alface, Repolho Branco, Tomate e Maçã	Abóbora com Ervilha	Acelga, Cenoura, Tomate e Manga	Batata, Cenoura e Chuchu	Alface, Beterraba, Cenoura e Pepino
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa	Farofa	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
<b>Suco</b>	Caju	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (11/03)	Terça (12/03)	Quarta (13/03)	Quinta (14/03)	Sexta (15/03)
<b>Principal</b>	Cozido Nordestino Frango Assado	Bife na Chapa Peixe na Chapa	Isca Chinesa Estrogonofe de Frango*	Sopa de Carne Creme de Frango*	Almôndegas de Carne Filé de Frango Acebolado
<b>Vegetariano</b>	Panqueca Vegetariana*	Bolinho de Soja Recheado	Abobrinha Recheada	Fricassê de Soja	Yakissoba Vegetariano
<b>Salada</b>	Acelga, Cenoura, Pepino e Maçã	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Macaxeira Sautê	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	Batata Doce com Salsinha
<b>Guarnição</b>	Pirão/Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Macarrão Espaguete	Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz com Milho Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Goiaba	Acerola	Maracujá	Manga	Caju
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22.896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 18 a 22 DE MARÇO DE 2019**



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (18/03)	Terça (19/03)	Quarta (20/03)	Quinta (21/03)	Sexta (22/03)
<b>Principal</b>	Assado de Panela Creme de Frango*	F	Feijoada Frango Assado	Cozido Bovino à Portuguesa Filé de Frango Acebolado	Bife ao M. Mostarda* Peixe Grelhado
<b>Vegetariano</b>	Cozido Vegetariano	E	Jardineira de Soja	Estrogonoff de Soja	Berinjela à Parmegiana
<b>Salada</b>	Alface, Cenoura, Beterraba e Melão	R	Alface, Cenoura, Tomate e Maçã	Cenoura, Beterraba, Abacaxi e Passas	Acelga, Beterraba, Cenoura e Milho
<b>Guarnição</b>	Macarrão Espaguete	I	Farofa	Pirão/Farofa	Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	A	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Ervilha Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Cajá	D	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	O	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (18/03)	Terça (19/03)	Quarta (20/03)	Quinta (21/03)	Sexta (22/03)
<b>Principal</b>	Estrogonoff de Carne* Cubos de Frango Crocante	F	Bife Acebolado Frango Xadrez	Isca Chinesa Cubos de Frango c/ Refogado	Panqueca de Carne Fricassê de Frango
<b>Vegetariano</b>	Escondidinho Vegetariano*	E	Bife de Soja Acebolado	Risoto de Legumes	Almôndegas de Soja
<b>Salada</b>	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Tomate	R	Repolho Branco, Cenoura e Passas	Acelga, Cenoura, Pepino e Laranja	Cenoura, Chuchu e Ervilha
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	I	Cuscuz	Farofa	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	A	Arroz com Cebolinha Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
<b>Suco</b>	Goiaba	D	Manga	Maracujá	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	O	Maçã Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22.896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 25 a 29 DE MARÇO DE 2019**



ALMOÇO	Segunda (25/03)	Terça (26/03)	Quarta (27/03)	Quinta (28/03)	Sexta (29/03)
Principal	F	Paçoca Filé de Frango ao Molho	Feijoada Cubos de Frango ao Molho	Isca Chinesa Frango Assado	Bife com Vegetais Peixe Grelhado
Vegetariano	E	Omelete de Legumes	Estrogonoff Vegetariano*	Soja à Bolonhesa	Fricassê de Soja
Salada	R	Alface, Repolho Branco, Tomate e Milho	Acelga, Pepino, Tomate e Melão	Alface, Beterraba, Cenoura e Abacaxi	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Manga
Guarnição	I	Purê Misto	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
Acompanhamentos	A	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	D	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	O	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (25/03)	Terça (26/03)	Quarta (27/03)	Quinta (28/03)	Sexta (29/03)
Principal	F	Cubos Suíno ao Molho Cubos de Frango Grelhado	Bife ao Molho Mostarda* Creme de Frango*	Cubos Bovino Acebolado Canja	Bife de Carne Acebolado Panqueca de Frango
Vegetariano	E	Escondidinho de Soja	Bife de Soja ao Molho	Risoto Vegetariano*	Almôndegas de Soja
Salada	R	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Milho	Batata, Cenoura e Ervilha	Macaxeira	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha
Guarnição	I	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Farofa	Macarrão Parafuso
Acompanhamentos	A	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	D	Acerola	Manga	Maracujá	Cajá
Sobremesa	O	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22.896**