



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC
CARDÁPIO SEMANAL - 04 A 08 DE NOVEMBRO DE 2019



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (04/11)	Terça (05/11)	Quarta (06/11)	Quinta (07/11)	Sexta (08/11)
Principal	Assado de Panela Cubos de Frango ao M. de Maçã	Paçoca de Carne Filé de Frango Dourado	Feijoada Frango Assado	Cozido Bovino Filé de Frango ao Molho de Calabresa	Bife na Manteiga File de Frango ao Molho
Vegetariano	Fricassê de Grão de Bico	Torta de Vegetais*	Omelete de Legumes*	Jardineira de Lentilha	Yakissoba Vegetariano Ervil
Salada	Acelga, Beterraba, Tomate e Abacaxi	Alface, R. Branco, Tomate e Maçã	Acelga, R. Roxo, Tomate e Passas	Alface, Acelga, Repolho Branco, e Melão	Acelga, Beterraba, Cenoura e Tomate
Guarnição	Cuscuz	Purê	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Cajá	Maracujá	Acerola	Goiaba	Manga
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (04/11)	Terça (05/11)	Quarta (06/11)	Quinta (07/11)	Sexta (08/11)
Principal	Carne Trinchada Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno na Chapa Frango Crocante	Bife ao Molho Frango Xadrez	Picadinho de Carne Canja	Panqueca de Carne Filé de Frango Acebolado
Vegetariano	Almôndegas de Soja	Bife de Lentilha ao M. Tomate	Lasanha de Brócolis c/ Grão B*	Escondinho de Soja*	Jardineira de Ervilha
Salada	Alface, Acelga, Cenoura, Pepino e Milho	Acelga, Repolho Branco, Beterraba e Cenoura	Beterraba Tropical	Acelga, R. Branco, Beterraba, Pepino e Ervilha	Alface, Cenoura, R. Roxo e Manga
Guarnição	Macarrão Espaguete	Macarrão Parafuso	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Cenoura Arroz Integral Feijão de Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá	Cajá
Sobremesa	Laranja Doce	Maçã Doce	Maçã Doce	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 22896



Alimentação e Serviços

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



DESJEJUM	Segunda (11/11)	Terça (12/11)	Quarta (13/11)	Quinta (14/11)	Sexta (15/11)
Principal	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	F
Vegetariano	Berinjela à Pizzaiolo	Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Omelete de Legumes*	
Salada	Alface, Repolho Branco, Tomate e Maçã	Alface, Acelga, Repolho Branco, Pepino	Acelga, R. Roxo, Tomate e Manga	Acelga, R. Branco, Pepino e Maçã	E
Guarnição	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa	Farofa	R
Acompanhamentos	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	I
Suco	Caju	Manga	Acerola	Goiaba	D
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	O

JANTAR	Segunda (11/11)	Terça (12/11)	Quarta (13/11)	Quinta (14/11)	Sexta (15/11)
Principal	Cozido Nordestino Frango Assado	Bife na Chapa Peixe na Chapa	Isca Chinesa Estrogonofe de Frango*	Sopa de Carne Creme de Frango*	F
Vegetariano	Panqueca Vegetariana* soj	Bolinho de Soja Recheado	Abobrinha Recheada	Fricassê de Grão de bico	
Salada	Acelga, Cenoura, Pepino e Maçã	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Alface, Acelga, R. Branco e Cenoura	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	E
Guarnição	Pirão/Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Macarrão Espaguete	R
Acompanhamentos	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	I
Suco	Goiaba	Acerola	Maracujá	Manga	D
Sobremesa	Laranja Doce	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Banana Doce	O

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

* Contém LEITE/LACTOSE

WELLSON OLIVEIRA
Nutricionista CRN 22896



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
 RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC
 CARDÁPIO SEMANAL - 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2019



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (18/11)	Terça (19/11)	Quarta (20/11)	Quinta (21/11)	Sexta (22/11)
Principal	Assado de Panela Creme de Frango*	Carne Trinchada na Manteiga Filé de Frango ao Molho	Feijoada Frango Assado	Cozido Bovino à Portuguesa Filé de Frango Acebolado	Bife ao M. Mostarda* Peixe Grelhado
Vegetariano	Cozido Vegetariano	Omelete Vegetariano*	Jardineira de lentilha	Estrogonoff de Soja	Berinjela à Parmegiana
Salada	Alface, Cenoura, Beterraba, R. Branco e Melão	Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Laranja	Acelga, R. Branco, Tomate e Maçã	Alface, Acelga, R. Roxo, Tomate e Maçã	Acelga, Beterraba, Pepino e Milho
Guarnição	Macarrão Espaguete	Purê Misto	Farofa	Pirão/Farofa	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Ervilha Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Cajá	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (18/11)	Terça (19/11)	Quarta (20/11)	Quinta (21/11)	Sexta (22/11)
Principal	Estrogonoff de Carne* Cubos de Frango Crocante	Cubos Suíno Acebolado Frango Assado	Bife Acebolado Frango Xadrez	Isca Chinesa Cubos de Frango c/ Refogado	Panqueca de Carne Fricassê de Frango
Vegetariano	Escondidinho Vegetariano*	Moqueca Vegetariana /grão b	Bife de lentilha Acebolado	Risoto de Legumes / grão de b	Almôndegas de / lentilha
Salada	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Tomate	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Maçã	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Passas	Acelga, Cenoura, R. Roxo, Pepino e Laranja	Acelga, Alface, Repolho Branco, Pepino e Laranja
Guarnição	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Cuscuz	Farofa	Cuscuz
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Cenoura Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz com Cebolinha Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	Cajá
Sobremesa	Laranja Doce	Abacaxi Doce	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 NOVEMBRO DE 2019



ALMOÇO	Segunda (25/11)	Terça (26/11)	Quarta (27/11)	Quinta (28/11)	Sexta (29/11)
Principal	Bife ao Molho Frango Assado	Paçoca Filé de Frango ao Molho	F E R I A D O	Isca Chinesa Frango Assado	Bife com Vegetais Peixe Grelhado
Vegetariano	Yakissoba Vegetariano / Ervil	Omelete de Legumes		Soja à Bolonhesa	Fricassê de Grão de bico
Salada	Alface, Acelga, Beterraba, Pepino e Manga	Alface, Repolho Branco, Tomate e Milho		Alface, Beterraba, R. Roxo e Abacaxi	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Manga
Guarnição	Macarrão Parafuso	Purê Misto		Macarrão Espaguete	Cuscuz
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Baião Arroz Integral Feijão de Corda		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Cajá	Manga		Goiaba	Maracujá
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Maçã Doce	Melancia Doce	

JANTAR	Segunda (25/11)	Terça (26/11)	Quarta (27/11)	Quinta (28/11)	Sexta (29/11)
Principal	Estrogonoff de Carne* Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno ao Molho Cubos de Frango Grelhado	F E R I A D O	Cubos Bovino Acebolado Canja	Bife de Carne Acebolado Panqueca de Frango
Vegetariano	Panqueca Verde* / ervil	Escondidinho de Soja		Risoto Vegetariano* /grão b	Almôndegas de Soja
Salada	Acelga, Cenoura, Pepino e Passas	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Milho		Acelga, Alface, R. Branco e Manga	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha
Guarnição	Farofa	Macarrão Espaguete		Farofa	Macarrão Parafuso
Acompanhamentos	Arroz Branco 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	Goiaba	Acerola		Maracujá	Cajá
Sobremesa	Laranja Doce	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 22896