



Alimentação e Serviços

## ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
CARDÁPIO SEMANAL - 02 A 06 DE MARÇO 2020



A L M O Ç O	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)
<b>Principal</b>	Assado de Panela Cubos de Frango ao Molho	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
<b>Vegetariano</b>	Fricassê de Grão de Bico	Torta de Vegetais*	Omelete de Legumes*	Jardineira de Lentilha	Yakissoba Vegetariano Ervil
<b>Salada</b>	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, R. Branco e Tomate
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Purê	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	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
<b>Suco</b>	Cajá	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

J A N T A R	Segunda (02/03)	Terça (03/03)	Quarta (04/03)	Quinta (05/03)	Sexta (06/03)
<b>Principal</b>	Carne Trinchada Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno na Chapa Frango Crocante	Bife ao Molho Frango Xadrez	Picadinho de Carne Canja	Bife ao Molho de Tomate Panqueca de Frango
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de Soja	Bife de Lentilha ao M. Tomate	Lasanha de Brócolis	Escondinho de Soja*	Jardineira de Ervilha
<b>Salada</b>	Alface, Acelga, Cenoura, Pepino e Milho	Acelga, Repolho Branco, Beterraba e Cenoura	Acelga, R. Roxo e Tomate	Acelga, R. Branco, Beterraba, Pepino e Ervilha	Alface, Cenoura, R. Roxo e Manga
<b>Guarnição</b>	Macarrão Espaguete	Macarrão Parafuso	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	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
<b>Suco</b>	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Tangerina Doce	Melão Japonês Doce

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

FELIPE TOSCANO  
Nutricionista CRN 27476



Alimentação e Serviços

## ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
CARDÁPIO SEMANAL - 09 A 13 DE MARÇO 2020



DESJEJUM	Segunda (09/03)	Terça (10/03)	Quarta (11/03)	Quinta (12/03)	Sexta (13/03)
<b>Principal</b>	Bife ao Molho Cubos de Frango ao Molho	Churrasco Misto Vatapá de Frango	Feijoada Filé de Frango ao Molho*	Cozido à Portuguesa c/ batata e cenoura 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	Alface, Acelga, Repolho Branco, Pepino	Acelga, R. Roxo, Tomate e Manga	Acelga, R. Branco, Pepino e Maçã	Alface, Beterraba, R. Branco 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>	Cajá	Graviola	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (09/03)	Terça (10/03)	Quarta (11/03)	Quinta (12/03)	Sexta (13/03)
<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* soj	Bolinho de Soja Recheado	Abobrinha Recheada	Fricassê de Grão de bico	Yakissoba Vegetariano Ervi
<b>Salada</b>	Acelga, Cenoura, Pepino e Maçã	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Alface, Acelga, R. Branco e Cenoura	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	Alface, R. Roxo, R. Branco e Tomate
<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	Cajá
<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

FELIPE TOSCANO  
Nutricionista CRN 27476



Alimentação e Serviços

## ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
CARDÁPIO SEMANAL - 16 A 20 DE MARÇO 2020



A L M O Ç O	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03) FERIADO	Sexta (20/03)
<b>Principal</b>	Assado de Panela Creme de Frango*	Carne Trinchada na Manteiga Filé de Frango ao Molho	Feijoada Frango Assado		Bife ao M. Mostarda* Peixe Grelhado
<b>Vegetariano</b>	Cozido Vegetariano	Omelete Vegetariano*	Jardineira de lentilha		Berinjela à Parmegiana
<b>Salada</b>	Alface, Cenoura, Beterraba, R. Branco e Melão	Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Laranja	Acelga, R. Branco, Tomate e Maçã		Acelga, Beterraba, Pepino e Milho
<b>Guarnição</b>	Macarrão Espaguete	Purê Misto	Farofa		Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	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 Corda
<b>Suco</b>	Cajá	Manga	Acerola		Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce		Melancia Doce

J A N T A R	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Sexta (20/03)
<b>Principal</b>	Estrogonoff de Carne* Cubos de Frango Crocante	Cubos Suíno Acebolado Frango Assado	Bife Acebolado Frango Xadrez	Torta de Carne Fricassê de Frango
<b>Vegetariano</b>	Escondidinho Vegetariano*	Moqueca Vegetariana /grão b	Bife de lentilha Acebolado	Almôndegas de / lentilha
<b>Salada</b>	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Tomate	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Maçã	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Passas	Acelga, Alface, Repolho Branco, Pepino e Laranja
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Cuscuz	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	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 Carioca
<b>Suco</b>	Goiaba	Acerola	Manga	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Maçã Doce	Melão Japonês Doce

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

FELIPE TOSCANO  
Nutricionista CRN 27476



Alimentação e Serviços

## ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC

CARDÁPIO SEMANAL - 23 A 27 DE MARÇO 2020



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (23/02)	Terça (24/02)	Quarta (25/02) FERIADO	Quinta (26/02)	Sexta (27/02)
<b>Principal</b>	Bife ao Molho Frango Assado	Paçoca Filé de Frango ao Molho		Isca Chinesa Cubos de Frango ao molho de Calabresa	Bife com Vegetais Peixe Grelhado
<b>Vegetariano</b>	Escondidinho de Soja	Omelete de Legumes		Soja à Bolonhesa	Fricassê de Grão de bico
<b>Salada</b>	Alface, Acelga, Beterraba, Pepino e Manga	Alface, Repolho Branco, Tomate e Milho		Alface, Beterraba, R. Roxo e Abacaxi	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Manga
<b>Guarnição</b>	Macarrão Parafuso	Purê Misto		Macarrão Espaguete	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	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
<b>Suco</b>	Cajá	Manga		Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce		Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (23/02)	Terça (24/02)	Quarta (25/02) FERIADO	Quinta (26/02)	Sexta (27/02)
<b>Principal</b>	Estrogonoff de Carne* Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno ao Molho Cubos de Frango Grelhado		Cubos Bovino Acebolado Canja	Bife de Carne Acebolado Lasanha de Frango
<b>Vegetariano</b>	Yakissoba Vegetariano / Ervil	Panqueca Verde / Ervilha		Bife de Lentilha / Acebolado	Almôndegas de Soja
<b>Salada</b>	Acelga, Cenoura, Pepino e Passas	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Milho		Acelga, Alface, R. Branco e Manga	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha
<b>Guarnição</b>	Farofa	Macarrão Espaguete		Farofa	Macarrão Parafuso
<b>Acompanhamentos</b>	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
<b>Suco</b>	Goiaba	Acerola		Maracujá	Cajá
<b>Sobremesa</b>	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

FELIPE TOSCANO  
Nutricionista CRN 27476



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
CARDÁPIO SEMANAL - 30 E 31 DE MARÇO 2020



<b>A L M O Ç O</b>	<b>Segunda (30/03)</b>	<b>Terça (31/03)</b>			
<b>Principal</b>	Bife de Panela Creme de Frango*	Carne Trinchada ao Molho Frango Assado			
<b>Vegetariano</b>	Ensopado Vegetariano	Paçoca Vegetariana			
<b>Salada</b>	Alface, Acelga, Tomate e Melão	Acelga, Cenoura, Repolho Roxo e Melão			
<b>Guarnição</b>	Farofa	Macarrão Parafuso			
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Baião Arroz Integral Feijão de Corda			
<b>Suco</b>	Goiaba	Manga			
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce			

<b>J A N T A R</b>	<b>Segunda (30/03)</b>	<b>Terça (31/03)</b>			
<b>Principal</b>	Cubos Bovino Acebolado Cubos de Frango ao Molho	Bife ao M. Tomate Peixe Frito			
<b>Vegetariano</b>	Almondêgas de Soja	Couve-Flor à Delícia*			
<b>Salada</b>	Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Tomate	Alface, Acelga, Tomate e Pepino			
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Farofa			
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca			
<b>Suco</b>	Manga	Acerola			
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Abacaxi Doce			

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

FELIPE TOSCANO  
Nutricionista CRN 27476