



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)
Principal	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
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, R. Branco 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	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	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)
Principal	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
Vegetariano	Almôndegas de Soja	Bife de Lentilha ao M. Tomate	Lasanha de Brócolis	Escondinho de Soja*	Jardineira de Ervilha
Salada	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
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	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)
Principal	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
Vegetariano	Berinjela à Pizzaiolo	Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Omelete de Legumes*	Refogado Vegetariano
Salada	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
Guarnição	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa	Farofa	Cuscuz
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	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco	Cajá	Graviola	Acerola	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	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)
Principal	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
Vegetariano	Panqueca Vegetariana* soj	Bolinho de Soja Recheado	Abobrinha Recheada	Fricassê de Grão de bico	Yakissoba Vegetariano Ervi
Salada	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
Guarnição	Pirão/Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Macarrão Espaguete	Farofa
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	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Goiaba	Acerola	Maracujá	Manga	Cajá
Sobremesa	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)
Principal	Assado de Panela Creme de Frango*	Carne Trinchada na Manteiga Filé de Frango ao Molho	Feijoada Frango Assado		Bife ao M. Mostarda* Peixe Grelhado
Vegetariano	Cozido Vegetariano	Omelete Vegetariano*	Jardineira de lentilha		Berinjela à Parmegiana
Salada	Alface, Cenoura, Beterraba, R. Branco e Melão	Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Laranja	Acelga, R. Branco, Tomate e Maçã		Acelga, Beterraba, Pepino e Milho
Guarnição	Macarrão Espaguete	Purê Misto	Farofa		Farofa
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 Corda
Suco	Cajá	Manga	Acerola		Maracujá
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce		Melancia Doce

J A N T A R	Segunda (16/03)	Terça (17/03)	Quarta (18/03)	Quinta (19/03) FERIADO	Sexta (20/03)
Principal	Estrogonoff de Carne* Cubos de Frango Crocante	Cubos Suíno Acebolado Frango Assado	Bife Acebolado Frango Xadrez		Torta de Carne Fricassê de Frango
Vegetariano	Escondidinho Vegetariano*	Moqueca Vegetariana /grão b	Bife de lentilha Acebolado		Almôndegas de / lentilha
Salada	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
Guarnição	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Cuscuz		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 Carioca
Suco	Goiaba	Acerola	Manga		Cajá
Sobremesa	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



ALMOÇO	Segunda (23/02)	Terça (24/02)	Quarta (25/02) FERIADO	Quinta (26/02)	Sexta (27/02)
Principal	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
Vegetariano	Escondidinho de Soja	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 (23/02)	Terça (24/02)	Quarta (25/02) FERIADO	Quinta (26/02)	Sexta (27/02)
Principal	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
Vegetariano	Yakissoba Vegetariano / Ervil	Panqueca Verde / Ervilha		Bife de Lentilha / Acebolado	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

FELIPE TOSCANO
Nutricionista CRN 27476



Alimentação e Serviços

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



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

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