



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS  
CARDÁPIO MENSAL - 01 a 29 DE ABRIL DE 2022



ALMOÇO	Segunda (28/03)	Terça (29/03)	Quarta (30/03)	Quinta (31/03)	Sexta (01/04)
Principal					Goulash de Carne Cubos de Frango Cozido c/ Legumes
Vegetariano					Soja com Vegetais Agridoce
Salada					Alface Americana, Cebola, Tomate e Cenoura
Guarnição					Macarrão Parafuso**
Acompanhamentos					Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda
Suco					Cajá
Sobremesa					Melancia Doce

JANTAR	Segunda (28/03)	Terça (29/03)	Quarta (30/03)	Quinta (31/03)	Sexta (01/04)
Principal					Bife de Carne ao M. Calabresa
Vegetariano					Torta de Frango* **
Salada					Tortinha de Legumes**
Guarnição					Alface, Cenoura, Beterraba, Alecrim
Acompanhamentos					Cuscuz Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco					Goiaba
Sobremesa					Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

Joene Vitória Rocha  
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS  
CARDÁPIO SEMANAL - 04 a 08 DE ABRIL DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (04/02)	Terça (05/04)	Quarta (06/04)	Quinta (07/04)	Sexta (08/04)
<b>Principal</b>	Bife ao Molho de Mostarda Cubos de Frango ao M. Branco	Carne Trinchada na Manteiga Frango Crocante	Feijoada Filé de Frango Acebolado	Goulash de Carne Cubos de Frango ao M. de Maçã	Carne Trinchada na Manteiga* Sobrecoca c/ Batata Palha
<b>Vegetariano</b>	Panqueca Verde*	Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Refogado Vegetariano	Soja com Legumes e Molho
<b>Salada</b>	Alface, Repolho Branco, Tomate e Cenoura	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Acelga, Cenoura, Tomate e Manga	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	Vinagrete
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Macarrão Parafuso**	Farofa	Farofa	Purê *
<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	Baião de Doia Arroz Integral Feijão Corda
<b>Suco</b>	Caju	Manga	Acerola	Caju	Manga
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Banana Doce

JANTAR	Segunda (04/02)	Terça (05/04)	Quarta (06/04)	Quinta (07/04)	Sexta (08/04)
<b>Principal</b>	Cozido Nordestino Frango Assado	Bife na Chapa Peixada Cearense*	Churrasco Misto Estrogonofe de Frango	Assado de Panela Lasanha de Frango	Isca de Carne M. Madeira Creme de Frango*
<b>Vegetariano</b>	Estrogonofe de Soja*	Escondidinho Vegetariano*	Soja à Bolonhesa	Bolinhos de Soja Recheado	Refogado de Soja**
<b>Salada</b>	Acelga, Cenoura, Pepino e Maçã	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha	Batata, Cenoura e Chuchu	Alface, Beterraba, Pepino e Manga
<b>Guarnição</b>	Pirão	Macarrão	Cuscuz	Macarrão Parafuso	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	Acerola	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Melancia Doce	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

Joene Vitória Rocha  
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS  
CARDÁPIO SEMANAL - 11 a 14 DE ABRIL DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (11/04)	Terça (12/04)	Quarta (13/04)	Quinta (14/04)	Sexta (15/04)
<b>Principal</b>	Cozido Bovino ao Molho de Calabresa Filé de Frango ao Molho Branco	Carne Trinchada na Manteiga* Sobrecoca c/ Batata Palha	Feijoada Cubos Frango Chinês	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Vegetariano</b>	Soja a Bolonhesa	Legumes ao Molho Xadrez	Yakissoba Vegetariano*		
<b>Salada</b>	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Tomate	Vinagrete	Alface, Repolho Roxo, Tomate e Abacaxi		
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Purê *	Farofa Branca		
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião c/ Feijão Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda		
<b>Suco</b>	Goiaba	Manga	Acerola		
<b>Sobremesa</b>	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce		

JANTAR	Segunda (11/04)	Terça (12/04)	Quarta (13/04)	Quinta (14/04)	Sexta (15/04)
<b>Principal</b>	Goulash de Carne* Sobrecoca à Carioca	Isca de Carne M. Madeira Creme de Frango*	Almondegas ao M. de Tomate Sopa de Frango c/ Macarrão	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de Soja**	Refogado de Soja**	Sopa Vegana de Legumes**		
<b>Salada</b>	Batata, Beterraba, Cenoura e Orégano	Alface, Beterraba, Pepino e Manga	Acelga, Beterraba e Cenoura		
<b>Guarnição</b>	Macarrão **	Farofa	Macarrão **		
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Milho Verde Arroz Integral Feijão Corda		
<b>Suco</b>	Caju	Acerola	Abacaxi		
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce		

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

Joene Vitória Rocha  
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS  
CARDÁPIO SEMANAL - 18 a 22 DE ABRIL DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (18/04)	Terça (19/04)	Quarta (20/04)	Quinta (21/04)	Sexta (22/04)
<b>Principal</b>	Almôndegas ao Molho de Tomate Sobrecoca c/ Batata Palha	Paçoca de Carne* Filé de Frango ao Molho Escuro	Feijoada Sobrecoca com Molho Caril	<b>FERIADO</b>	Isca de Carne M. Escuro Creme de Frango*
<b>Vegetariano</b>	Moqueca Vegetariana	Soja Tropeira	Soja Tropical		Vatapá Vegano**
<b>Salada</b>	Repolho, Repolho Roxo, Cenoura, Maçã	Vinagrete	Repolho, Repolho Roxo, Abacaxi		Alface, Cebola, Manga e Tomate
<b>Guarnição</b>	Macarrão **	Purê*	Farofa Branca		Macarrão **
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz branco Arroz Integral Feijão Preto	Baião c/ Feijão Corda Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda		Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda
<b>Suco</b>	Goiaba	Manga	Acerola		Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce		Melancia Doce

JANTAR	Segunda (18/02)	Terça (19/04)	Quarta (20/04)	Quinta (21/04)	Sexta (22/04)
<b>Principal</b>	Estronogofe de Carne* Frango Xadrez	Bife acebolado Peixada Cearense*	Sopa de Carne c/ Feijão Filé de Frango ao Molho de Maracujá	<b>FERIADO</b>	Lasanha de Carne* ** Isca de Frango c/ Calabresa
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas Grão de Bico**	Bife de Soja ao M. Tomate**	Sopa Vegana c/ Lentilha		Escondidinho de Soja**
<b>Salada</b>	Batata Doce, Cenoura e Salsinha	Batata, Cenoura e Orégano	Acelga, Cenoura, Tomate		Repolho, Cenoura, Tomate, Hortelã
<b>Guarnição</b>	Farofa	Macarrão **	Cuscuz		Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Ervilha Arroz Integral Feijão Corda		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Caju	Acerola	Abacaxi		Goiaba
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce		Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

Joene Vitória Rocha  
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS  
CARDÁPIO SEMANAL - 25 a 29 DE ABRIL DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (25/04)	Terça (26/04)	Quarta (27/04)	Quinta (28/04)	Sexta (29/04)
<b>Principal</b>	Cozido Bovino Filé de Frango ao Creme de Milho*	Carne de Sol Trinchada* Frango ao molho	Feijoada Sobrecoca ao M. Tártaro*	Isca Chinesa Filé de peixe assado	Primavera de Carne c/ Salsicha Estrogonofe de Frango*
<b>Vegetariano</b>	Soja a Bolonhesa	Vegetais Agri-doce	Cozido de Grão de Bico	Yakissoba Vegetariano	Jardineira de Soja
<b>Salada</b>	Alface, Tomate, Cebola, Cenoura	Vinagrete	Alface, Repolho Roxo, Tomate, Cenoura e Alecrim	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Abacaxi	Alface, Tomate, Melão e Beterraba
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Purê*	Farofa Branca	Farofa	Macarrão **
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Baião c/ Feijão Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda
<b>Suco</b>	Goiaba	Manga	Acerola	Siriguela	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (25/05)	Terça (26/04)	Quarta (27/04)	Quinta (28/04)	Sexta (29/04)
<b>Principal</b>	Isca M. Escuro	Bisteca Suina M. Barbecue	Cupim Trinchado	Churrasco Misto	Bife de Carne M. Madeira
	Estrogonofe de Frango*	Vatapá de Frango*	Sopa de Frango c/ Couve	Filé de frango ao molho	Lasanha de Frango* **
<b>Vegetariano</b>	Lasanha de batatas**	Bobó de Legumes	Sopa Vegana de Legumes**	Vatapá Vegano**	Bolinho de Mandioca**
<b>Salada</b>	Alface, Pepino e Tomate	Cenoura, Batata, Vagem	Acelga, Cenoura, Rúcula e manga	Batata Inglesa, Beterraba, Cenoura e Orégano	Alface, Cenoura, Tomate, Rúcula
<b>Guarnição</b>	Farofa	Macarrão **	Cuscuz	Purê*	Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão Corda Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	Caju
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce	Banana Doce	Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

Joene Vitória Rocha  
Nutricionista