



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 01 a 10 DE FEVEREIRO DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (31/01)	Terça (01/02)	Quarta (02/02)	Quinta (03/02)	Sexta (04/02)
Principal		Carne Trinchada na Manteiga*	Feijoada	Isca de Carne ao Molho Mostarda	Costela Suína ao Molho
		Sobrecoxa c/ Batata Palha	Cubos Frango Chinês	Peixada Cearense*	Cubos Frango Cozido c/ Legumes
Vegetariano		Soja com Legumes e Molho	Yakissoba Vegetariano*	Bobo de Legumes	Soja com Vegetais Agridoce
Salada		Vinagrete	Alface, Repolho Roxo, Tomate e Abacaxi	Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Passas	Alface Americana, Cebola, Tomate e Cenoura
Guarnição		Purê *	Farofa Branca	Farofa	Macarrão Parafuso**
Acompanhamentos		Baião de Doia Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral c/ Cenoura Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda
Suco		Manga	Acerola	Seriguela	Cajá
Sobremesa		Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (31/01)	Terça (01/02)	Quarta (02/02)	Quinta (03/02)	Sexta (04/02)
Principal		Isca de Carne M. Madeira	Almondegas ao M. de Tomate	Bisteca Suína Molho de Maracujá	Bife de Carne ao M. Calabresa
		Creme de Frango*	Sopa de Frango c/ Macarrão	Filé de Frango ao Molho de Ervas	Torta de Frango* **
Vegetariano		Refogado de Soja**	Sopa Vegana de Legumes**	Soja Tropeira	Tortinha de Legumes**
Salada		Alface, Beterraba, Pepino e Manga	Acelga, Beterraba e Cenoura	Alface, Repolho, Rúcula e Tomate	Alface, Cenoura, Beterraba, Alecrim
Guarnição		Farofa	Macarrão **	Purê*	Cuscuz
Acompanhamentos		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Milho Verde Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão de Corda Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco		Acerola	Abacaxi	Manga	Goiaba
Sobremesa		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



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 01 a 10 DE FEVEREIRO DE 2022



ALMOÇO	Segunda (07/02)	Terça (08/02)	Quarta (09/02)	Quinta (10/02)	Sexta (11/02)
Principal	Bife ao Molho de Mostarda Cubos de Frango ao M. de Maracujá	Carne Trinchada na Manteiga Frango Crocante	Feijoada Filé de Frango Acebolado	Goulash de Carne Cubos de Frango ao M. de Maça	
Vegetariano	Panqueca Verde*	Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Refogado Vegetariano	
Salada	Alface, Repolho Branco, Tomate e Cenoura	Batata Inglesa, Cenoura e Ervilha	Acelga, Cenoura, Tomate e Manga	Batata, Cenoura e Chuchu	
Guarnição	Cuscuz	Macarrão Parafuso**	Farofa	Farofa	
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	
Suco	Caju	Manga	Acerola	Goiaba	
Sobremesa	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maça Doce	

JANTAR	Segunda (07/02)	Terça (08/02)	Quarta (09/02)	Quinta (10/02)	Sexta (11/02)
Principal	Cozido Nordestino Frango Assado	Bife na Chapa Peixada Cearense*	Churrasco Misto Estrogonofe de Frango	Assado de Panela Canja de Frango	
Vegetariano	Estrogonofe de Soja*	Escondidinho Vegetariano*	Soja à Bolonhesa	Bolinhos de Soja Recheado	
Salada	Acelga, Cenoura, Pepino e Maça	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	
Guarnição	Pirão	Macarrão	Cuscuz	Macarrão Parafuso	
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	
Suco	Goiaba	Acerola	Maracujá	Manga	
Sobremesa	Laranja Doce	Melancia Doce	Maça Doce	Abacaxi Doce	

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

* Contém lactose

** Contém glúten

Joene Vitória Rocha
Nutricionista