



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 16 A 18 DE MARÇO DE 2022



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (14/03)	Terça (15/03)	Quarta (16/01)	Quinta (17/03)	Sexta (18/03)
Principal	FÉRIAS LETIVAS	FÉRIAS LETIVAS	Feijoada	Bife ao Molho Mostarda	Cozido Bovino a Calabresa
Vegetariano			Sobrecoxa c/ Batata Palha	Peixe à Delícia* **	Filé de Frango com Molho de Tomate
Salada			Yakissoba Vegetariano*	Bobó de Legumes	Soja a Bolonhesa
Guarnição			Repolho Branco, Repolho Roxo, Abacaxi e Cenoura	Alface, Cebola, Tomate e Cenoura	Batata, Beterraba, Cenoura e Cheiro Verde
Acompanhamentos			Farofa	Macarrão Parafuso**	Cuscuz
Suco			Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
Sobremesa			Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
	Acerola	Seriguela	Goiaba		
	Laranja	Mamão	Maçã		
	Doce	Doce	Doce		

JANTAR	Segunda (14/03)	Terça (15/03)	Quarta (16/01)	Quinta (17/03)	Sexta (18/03)
Principal	FÉRIAS LETIVAS	FÉRIAS LETIVAS	Almondegas ao M. de Tomate	Bisteca Suina ao Molho Barbecue	Estrogonofe de Carne***
Vegetariano			Creme de Frango*	Filé de Frango Empanado	Sobrecoxa à carioca
Salada			Refogado de Soja**	Soja Tropeira	Almôndegas de Soja**
Guarnição			Acelga, Beterraba e Cenoura	Alface, Repolho Roxo, Rúcula e Tomate	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Tomate
Acompanhamentos			Macarrão Parafuso**	Purê*	Macarrão**
Suco			Arroz Branco	Baião c/ Feijão de Corda	Arroz Branco
Sobremesa			Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
			Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda
	Abacaxi	Manga	Caju		
	Melancia	Banana	Laranja		
	Doce	Doce	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 RUSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 21 A 25 DE MARÇO DE 2022



ALMOÇO	Segunda (21/03)	Terça (22/03)	Quarta (23/03)	Quinta (24/03)	Sexta (25/03)
Principal	Bife ao Molho Escuro	Paçoca de Carne*	Feijoada	Cubo Suino ao Molho Barbecue	FERIADO
	Sobrecoxa c/ Batata Palha	Filé de Frango ao Molho Escuro	Sobrecoxa com Molho Caril	Filé de Frango Grelhado	
Vegetariano	Moqueca Vegetariana	Soja Tropeira	Soja Tropical	Cozido Vegetariano	
Salada	Batata, Beterraba, Cenoura e Salsinha	Vinagrete	Repolho, Repolho Roxo, Cenoura, Abacaxi	Alface, Cenoura, Tomate, Milho	
Guarnição	Macarrão **	Purê*	Farofa Branca	Cuscuz	
Acompanhamentos	Arroz branco	Baião c/ Feijão Corda	Arroz Branco	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	
Suco	Goiaba	Manga	Acerola	Siriguela	
Sobremesa	Maçã	Banana	Laranja	Mamão	
	Doce	Doce	Doce	Doce	

JANTAR	Segunda (21/03)	Terça (22/03)	Quarta (23/03)	Quinta (24/03)	Sexta (25/03)
Principal	Almôndegas ao Molho de Tomate	Bife acebolado	Assado de Panela	Estrogonofe de Carne*	FERIADO
	Frango Xadrez	Peixada Cearense*	Frango Xadrez	Frango Assado	
Vegetariano	Almôndegas Grão de Bico**	Bife de Soja ao M. Tomate**	Sopa Vegana c/ Lentilha	Empadão de Legumes**	
Salada	Repolho, Repolho Roxo, Cenoura, Maçã	Batata, Beterraba, Cenoura e Orégano	Acelga, Cenoura, Tomate	Acelga, Tomate, Cenoura, Melão	
Guarnição	Farofa	Macarrão Parafuso**	Cuscuz	Purê*	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco c/ Ervilha	Baião c/ Feijão Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão de Corda	
Suco	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	
Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Melancia	Banana	
	Doce	Doce	Doce	Doce	

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

Joene Vitória Rocha

* Contém lactose

Nutricionista

** Contém glúten



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 28 A 31 DE MARÇO DE 2022



ALMOÇO	Segunda (28/03)	Terça (29/03)	Quarta (30/03)	Quinta (31/03)	Sexta (01/04)
Principal	Assado de Panela Filé de Frango M. Mostarda e Ervilha	Paçoca de Carne* Frango Chinês	Feijoada Sobrecoxa c/ Batata Palha	Cubo Suíno ao Molho de Abacaxi Filé de Frango ao Molho Branco*	
Vegetariano	Moqueca Vegetariano	Soja Tropeira	Refogado de Lentilha c/ Batatas	Cozido Vegetariano	
Salada	Beterraba, Cenoura e Macaxeira	Vinagrete	Alface, Repolho, Tomate, Cebola e Orégano	Alface, Cenoura, Tomate e Milho Verde	
Guarnição	Cuscuz	Purê*	Farofa Branca	Macarrão Parafuso **	
companhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião c/ Feijão Corda Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	
Suco	Cajá	Manga	Acerola	Seriguela	
Sobremesa	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	

JANTAR	Segunda (28/03)	Terça (29/03)	Quarta (30/03)	Quinta (31/03)	Sexta (01/04)
Principal	Isca M. Escuro Estrogonofe de Frango*	Cozido Bovino Sobrecoxa c/ Refogado	Bife Acebolado Frango Xadrez	Almôndegas ao Molho Estrogonofe de Frango	
Vegetariano	Bife de Soja ao Molho **	Yakissoba Vegetariano**	Sopa Vegana de Legumes	Empadão de Soja c. Legumes**	
Salada	Alface, Repolho Branco, Cenoura, Tomate	Batata, Cenoura e Chuchu	Alface crespa, Acelga, Cenoura, Tomate	Acelga, Tomate, Cenoura, Melão	
Guarnição	Macarrão **	Farofa/Pirão	Cuscuz	Purê*	
companhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão Branco Arroz Integral Feijão de Corda	
Suco	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	
Sobremesa	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce	Banana Doce	

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

* Contém lactose

** Contém glúten

Joene Vitória Rocha
Nutricionista