



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

CARDÁPIO 1 SEMANAL UFC CAMPUS ITAPAJÉ

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	BOVINO ASSADO COM CALABRESA ACEBOLADA  	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO	FEIJOADA	LASANHA DE CARNE MOÍDA     	PEIXE EMPANADO    
	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO   	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO   	COXA E SOBRECOXA ASSADA	CREME DE FRANGO    	JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA 
Salada Cozida	VINAGRETE	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, PEPINO, ABACAXI)	VINAGRETE	JERIMUM E CHUCHU COZIDO	BATATA DOCE COZIDA/ ALFACE E TOMATE
VEGETARIANA	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO 	EMPADÃO DE LEGUMES   	SOJA AO MOLHO DE TOMATE  	SALPICÃO DE LENTILHA	OMELETE DE SOJA   
Guarnição	FAROFA DOURADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO  	FAROFA DOURADA 	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE  	MACARRÃO  
Acompanhamentos		ARROZ C/AÇAFRÃO	ARROZ C/CENOURA	ARROZ INTEGRAL ARROZ C/ MILHO FEIJÃO DE CORDA	ARROZ C/CENOURA
	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL
	BAIÃO DE DOIS C/ FEIJÃO FRADINHO	Feijão CARIOCA	Feijão CARIOCA		Feijão CARIOCA
Bebida	Suco/MANGA	Suco/GOIABA	Suco/ACEROLA	Suco/CAJU	Suco/MANGA
Sobremesa	BANANA/DOCE	MELANCIA/DOCE	LARANJA/Doce	GOIABA/Doce	TANGERINA/Doce

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

ELABORADO POR : GIÓRGIA CARDOSO – NUTRICIONISTA CRN11 : 6718



CONTÉM OVO



CONTÉM GLÚTEM



CONTÉM LEITE



CONTÉM PEIXE



CONTÉM CORANTE



CONTÉM LACTOSE



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

MACRONUTRIENTE E VALOR CALÓRICO

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	BOVINO ASSADO COM CALABRESA ACEBOLADA KCAL: 293 KCAL PTN: 18 G CHO: 9 G LIP: 23 G	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO KCAL: 433 KCAL PTN: 38 G CHO: 0 G LIP: 31 G	FEIJOADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 430 KCAL PTN: 250 G CHO: 17 G LIP: 32 G	LASANHA DE CARNE MOÍDA KCAL: 280 KCAL PTN: 19 G CHO: 18 G LIP: 14 G	PEIXE EMPANADO PORÇÃO: 150 G KCAL: 233 KCAL PTN: 37 G CHO: 5 G LIP: 6,2 G
	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO PORÇÃO: 150 G KCAL: 229 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO PORÇÃO: 150 G KCAL: 229 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	COXA E SOBRECOXA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	CREME DE FRANGO PORÇÃO: 150 G KCAL: 254 KCAL PTN: 24 G CHO: 8 G LIP: 9 G	JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA PORÇÃO: 150 G KCAL: 318 KCAL PTN: 40 G CHO: 5 G LIP: 16,3G
Salada	VINAGRETE KCAL: 41 KCAL PORÇÃO: 60 G PTN: 0 G CHO: 2 G LIP: 3 G	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, PEPINO, ABACAXI) PORÇÃO: 60 G KCAL: 38 KCAL PTN: 0 G CHO: 7 G LIP: 1,3 G	VINAGRETE 60g KCAL: 41 KCAL PORÇÃO: 60 G PTN: 0 G CHO: 2 G LIP: 3 G	JERIMUM E CHUCHU COZIDO PORÇÃO: 120 G KCAL: 28 KCAL PTN: 0 G CHO: 5 G LIP: 0,4 G	BATATA DOCE COZIDA/ ALFACE E TOMATE PORÇÃO: 120 G KCAL: 47 KCAL PTN: 4 G CHO: 10 G LIP: 0 G
VEGETARIANA	ALMÔNDegas DE GRÃO DE BICO PORÇÃO: 150 G KCAL: 246 KCAL PTN: 13,2 G CHO: 41,1 G LIP: 3,8 G	EMPADÃO DE LEGUMES PORÇÃO: 150 G KCAL: 250 KCAL PTN: 0 G CHO: 18 G LIP: 0	SOJA AO MOLHO DE TOMATE PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 8 G CHO: 39 G LIP: 5 G	SALPICAÇÃO DE LENTILHA PORÇÃO: 150 G KCAL: 174 KCAL PTN: 13 G CHO: 30 G LIP: 0 G	OMELETE DE SOJA PORÇÃO: 150 G KCAL: 259 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 G
Guarnição	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 60 G KCAL: 182 KCAL	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 60 G KCAL: 182 KCAL	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL	MACARRÃO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

	PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G
Acompanhamentos		ARROZ C/AÇAFRÃO PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/CENOURA PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/ MILHO PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/CENOURA PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G
	BAIÃO DE DOIS C/ FEIJÃO FRADINHO PORÇÃO: 250 G KCAL: 320 KCAL PTN: 12 G CHO: 30 G LIP: 3 G	Feijão CARIOCA PORÇÃO: 150 G KCAL: 155 KCAL PTN: 9 G CHO: 27 G LIP: 2 G	Feijão CARIOCA PORÇÃO: 150 G KCAL: 155 KCAL PTN: 9 G CHO: 27 G LIP: 2 G	FEIJÃO DE CORDA PORÇÃO: 150 G KCAL: 182 KCAL PTN: 5 G CHO: 31 G LIP: 4 G	Feijão CARIOCA PORÇÃO: 150 G KCAL: 155 KCAL PTN: 9 G CHO: 27 G LIP: 2 G
Bebida	Suco de manga PORÇÃO: 300 ml KCAL: 126 KCAL PTN: 0 G CHO: 21 G LIP: 0 G	Suco de goiaba PORÇÃO: 300 ml KCAL: 196 KCAL PTN: 1,17G CHO: 12,7 G LIP: 0 45 g	Suco de acerola PORÇÃO: 300 ml KCAL: 69 KCAL PTN: 1,2G CHO: 14,7 G LIP: 0 9 g	Suco de caju PORÇÃO: 300 ml KCAL:126 KCAL PTN: 0 CHO: 31,5 G LIP: 0 g	Suco de manga PORÇÃO: 300 ml KCAL: 126 KCAL PTN: 0 G CHO: 21 G LIP: 0 G
Sobremesa	BANANA/DOCE PORÇÃO: 100 G KCAL: 92 KCAL PTN: 1 G CHO: 23 G LIP: 0 G	MELANCIA/DOCE PORÇÃO: 100 G KCAL: 32 KCAL PTN: 0,6 G CHO: 7 G LIP: 0 G	LARANJA/Doce Doce/LARANJA PORÇÃO: 100 G KCAL: 47 G PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	GOIABA/Doce PORÇÃO: 100 G KCAL: 51 KCAL PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	TANGERINA/Doce PORÇÃO: 100 G KCAL: 48 G PTN: 1 G CHO: 11 G LIP: 0 G



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

LISTA DE INGREDIENTES

SEGUNDA :

BOVINO ACEBOLADO COM CALABRESA:ACÉM BOVINO, CALABRESA, SAL, CEBOLA , ALHO;
FILÉ DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, CREME DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE,CEBOLA , ALHO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA,SAL;
VINAGRETE: PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, VINAGRE;
ALMONDEGAS DE GRÃO DE BICO: ÓLEO DE SOJA,GRÃO DE BICO, FARINHA DE TRIGO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL;
FAROFÁ DOURADA: COLORÍFICO, ÓLEO DE SOJA , SAL, ALHO;
BAIÃO DE DOIS: ARROZ, FEIJÃO FRADINHO, ALHO, ÓLEO E SAL;
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA, AÇÚCAR;
ARROZ INTEGRALARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL;

TERÇA:

SUÍNO FATIADO ACEBOLADO:LOBINHO SUÍNO,CEBOLA, SAL;
ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, CREME DE LEITE, FARINHA DE TRIGO, COLORÍFICO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL;
SALADA TROPICAL:REPOLHO VERDE, MANGA, ABACAXI, PEPINO, TOMATE,
EMPADÃO DE LEGUMES : PIMENTÃO, BATATA INGLESA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E SAL
MACARRÃO ALHO E ÓLEO:MACARRÃO, ÓLEO DE SOJA, ALHO,SAL
ARROZ C/ AÇAFRÃO:ARROZ, AÇAFRÃO,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL
FEIJÃO CARIOCA: FEIJÃO , SAL
ARROZ INTEGRALARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL
SUCO DE GOIABA: POLPA DE GOIABA E AÇÚCAR .

QUARTA:

FEIJOADA: FEIJÃO PRETO, LOMBINHO SUÍNO, CALABRESA, SAL E FOLHA DE LOURO;
COXA E SOBRECOXA ASSADA: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, ALHO E SAL;
SOJA AO OLHO DE TOMATE: SOJA, MOLHO DE TOMATE, SAL, CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

ARROZ C/ CENOURA:ARROZ, CENOURA,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL

FEIJÃO CARIOCA: FEIJÃO , SAL

ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

SUCO DE ACEROLA: POLPA DE ACEROLA E AÇÚCAR

QUINTA:

LASANHA DE CARNE MOÍDA: ACÉM MOÍDO,FARINHA DE TRIGO,TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, MOLHO DE TOMATE E SAL;

CREME DE FRANGO, , PEITO DE FRANGO,CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE, SAL, PIMENTA, ALHO, LEITE, CREME DE LEITE,

JERIMUM E CHUCHU COZIDO: JERIMUM,CHUCHU E SAL

SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, UVA PASSA, CENOURA, BATATA INGLESIA, BATATA PALHA E SAL

MACARRÃO, CHEIRO VERDE, OLÉO DE SOJA E SAL

ARROZ COM MILHO :ARROZ,MILHO VERDE, ÓLEO DE SOJA E SAL

FEIJÃO DE CORDA :FEIJÃO DE CORDA, CEBOLA E SAL

SUCO DE CAJU :POLPA DE CAJU E AÇUCAR;.

ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

SEXTA:

PEIXE EMPANADO: FILÉ DE PEIXE PANGA, FARINHA DE TRIGO, SAL;

JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA:BATATA INGLESIA, CENOURA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO, SAL, ALHO;

SALADA: BATATA DOCE, ALFACE , TOMATE, VINAGRE E SAL;

OMELETE DE SOJA: FARINHA DE TRIGO , OVOS, CEBOLA, TOMATE , PIMENTÃO E SAL;

MACARRÃO: MACARRÃO ALHO, OLÉO DE SOJA E SAL

ARROZ COM CENOURA :ARROZ,CENOURA, ÓLEO DE SOJA E SAL

FEIJÃO DE CORDA :FEIJÃO DE CORDA, CEBOLA E SAL

SUCO DE MANGA :POLPA DE MANGA E AÇUCAR;.

ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL.