



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

**CARDÁPIO 2 SEMANAL UFC/ CAMPUS ITAPAJÉ**

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	SUÍNO AO MOLHO SHOYU 	PANQUECA DE CARNE MOIDA 	FEIJOADA	ALMÔDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE 	SUÍNO ASSADO AO MOLHO DE AGRIDOCE 
	FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO + PIMENTÃO 	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO 	COXA E SOBRECOXA ASSADA	FRANGO AO MOLHO ROSÊ 	FRANGO EM TIRAS ACEBOLADO 
Salada Cozida	ALFACE, REPOLHO RALADO E TOMATE EM CUBINHOS	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, PEPINO, ABACAXI)	VINAGRETE	BATATA DOCE E MACAXEIRA COZIDA	SALADA REFOGADA DE REPOLHO E CENOURA
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES 	QUINOA COM LEGUMES	EMPADÃO DE SOJA 	SALPICÃO DE LENTILHA	TORTA DE SOJA 
Guarnição	CUSCUZ COM CALABRESA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO 	FAROFA DOURADA 	CUSCUZ TEMPERADO 	MACARRÃO 
Acompanhamentos	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
Acompanhamentos	BAIÃO DE DOIS C/ FEIJÃO DE CORDA	ARROZ C/AÇAFRÃO Feijão CARIOCA	ARROZ C/CENOURA Feijão DE CORDA	ARROZ C/ MILHO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ C/CENOURA Feijão FRADINHO
Bebida	Suco - MANGA	Suco - GOIABA	Suco - ACEROLA	Suco - CAJU	Suco - MANGA
Sobremesa	DOCE/BANANA	DOCE/MELANCIA	DOCE/LARANJA	DOCE/GOIABA	DOCE/TANGERINA

OBS: O cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque. ELABORADO POR : GIÓRGIA CARDOSO – NUTRICIONISTA CRN11 : 6718





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

MACRONUTRIENTES E VALOR CALÓRICO

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	SUÍNO AO MOLHO SHOYU PORÇÃO : 200G KCAL: 433 KCAL PTN: 38 G CHO: 0 G LIP: 31 G	PANQU DE CARNE MOIDA PORÇÃO: 200 G KCAL: 424 KCAL PTN: 40 G CHO: 5 G LIP: 16,3G	FEIJOADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 430 KCAL PTN: 250 G CHO: 17 G LIP: 32 G	ALMÔDEGAS DE CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE PORÇÃO: 200 G KCAL: 410KCAL PTN: 29,2 G CHO: 11 G LIP: 23,9 G	SUÍNO ASSADO AO MOLHO DE AGRIDOCE PORÇÃO: 200 G KCAL: 344KCAL PTN: 41,7 G CHO: 4 G LIP: 9 G
	FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO + PIMENTÃO PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 41 G CHO: 7 G LIP: 7 G	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO PORÇÃO: 200 G KCAL: 305 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	COXA E SOBRECORA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	FRANGO AO MOLHO ROSÊ PORÇÃO: 200 G KCAL: 308KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	FRANGO EM TIRAS ACEBOLADO PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 41 G CHO: 7 G LIP: 7 G
Salada	ALFACE, REPOLHO RALADO E TOMATE EM CUBINHOS PORÇÃO: 60 G KCAL: 36 KCAL PTN: 0 CHO: 7 G LIP: 1,3 G	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, PEPINO, ABACAXI) PORÇÃO: 60 G KCAL: 38 KCAL PTN: 0 G CHO: 5 G LIP: 5 G	VINAGRETE KCAL: 41 KCAL PORÇÃO: 60 G PTN: 0 G CHO: 2 G LIP: 3 G	BATATA DOCE E MACAXEIRA COZIDA PORÇÃO: 120 G KCAL: 47 KCAL PTN: 3 G CHO: 9 G LIP: 0 G	SALADA REFOGADA DE COUVE E CENOURA PORÇÃO: 120 G KCAL: 47 KCAL PTN: 0 CHO: 3 G LIP: 0
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES PORÇÃO: 200 NG KCAL: 116 G PTN: 3 G CHO: 5 G LIP: 1 G	QUINOA COM LEGUMES PORÇÃO: 150 NG KCAL: 299G PTN: 16 G CHO: 60 G LIP: 9,9 G	EMPADÃO DE SOJA PORÇÃO: 200 G KCAL: 345 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 G	SALPICÃO DE LENTILHA PORÇÃO: 150 G KCAL: 85 KCAL PTN: 2 G CHO: 7 G LIP: 1 G	TORTA DE SOJA PORÇÃO: 200 G KCAL: 345 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 G



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

<b>Guarnição</b>	CUSCUZ COM CALABRESA PORÇÃO: 120 G KCAL: 170 KCAL PTN: 4,4 G CHO: 19,66 G LIP: 7 G	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PORÇÃO: 120 G KCAL: 160 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	FAROFÁ DOURADA PORÇÃO: 120 G KCAL: 190 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	CUSCUZ TEMPERADO PORÇÃO: 120G KCAL: 112 KCAL PTN: 1,8 G CHO: 21,5 G LIP: 0,6 G	MACARRÃO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G
<b>Acompanhamentos</b>		ARROZ C/AÇAFRÃO PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/GENOURA PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/ MILHO PORÇÃO: 180 G KCAL: 234KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/GENOURA 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 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	Feijão FRADINHO PORÇÃO: 150 G KCAL: 117 KCAL PTN: 8 G CHO: 20 G LIP: 1 G
<b>Bebida</b>	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
<b>Sobremesa</b>	BANANA/DOCE PORÇÃO: 100 G KCAL: 92 KCAL PTN: 1 G CHO: 23 G	MELANCIA/DOCE PORÇÃO: 100 G KCAL: 32 KCAL PTN: 0,6 G CHO: 7 G	LARANJA/Doce Doce/LARANJA PORÇÃO: 100 G KCAL: 47 G PTN: 1 G	GOIABA/Doce PORÇÃO: 100 G KCAL: 51 KCAL PTN: 1 G CHO: 12 G	TANGERINA/Doce PORÇÃO: 100 G KCAL: 48 G PTN: 1 G CHO: 11 G



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

	LIP: 0 G	LIP: 0 G	CHO: 12 G LIP: 0 G	LIP: 0 G	LIP: 0 G
--	----------	----------	-----------------------	----------	----------

### LISTA DE INGREDIENTES

#### SEGUNDA :

SUINO AO MOLHO SHOYU : LOMBINHO SUINO, OLHO SHOYU, SAL, CEBOLA , ALHO,  
FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO COM PIMENTÃO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO , SAL, ALHO, CEBOLA, PIMENTÃO, COLORÍFICO  
SALADA : ALFACE, TOMATE E REPOLHO;  
TORTA DE LEGUMES: FARINHA DE TRIGO, MARGARINA, OVOS PIMENTÃO, BATATA INGLESA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E SAL;  
CUSCUZ COM CALABRESA: FLOCOS DE MILHO, CALABRESA E SAL;  
BAIÃO DE DOIS: ARROZ, FEIJÃO DE CORDA, ALHO, ÓLEO E SAL;  
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA, AÇÚCAR;  
ARROZ INTEGRALARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL;

#### TERÇA:

ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, CREME DE LEITE, FARINHA DE TRIGO, COLORÍFICO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL;  
PANQUECA DE CARNE MOÍDA: CARNE MOÍDA, LEITE, FARINHA DE TRIGO, OVOS, SAL, ALHO;  
SALADA TROPICAL:REPOLHO VERDE, MANGA, ABACAXI, PEPINO, TOMATE;  
QUINOA COM LEGUMES: PEPINO, TOMATE, PIMENTÃO, BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA , 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 .



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

### QUARTA:

FEIJOADA: FEIJÃO PRETO, LOMBINHO SUÍNO, CALABRESA, SAL E FOLHA DE LOURO;  
COXA E SOBRECOXA ASSADA: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, ALHO E SAL;  
EMPADÃO DE SOJA: SOJA, FARINHA DE TRIGO, SAL, CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO  
ARROZ C/ CENOURA:ARROZ, CENOURA,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL  
FEIJÃO DE CORDA: FEIJÃO, SAL  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL  
SUCO DE ACEROLA: POLPA DE ACEROLA E AÇÚCAR

### QUINTA:

ALMÔNDEGAS DE CARNE MOÍDA: FARINHA DE TRIGO, COXÃO MOLE MOÍDO,EXTRATO DE TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE, SAL, PIMENTA, ALHO, ÓLEO DE SOJA CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE  
FRANGO AO MOLHO ROSÉ: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, CREME DE LEITE, FARINHA DE TRIGO, COLORÍFICO, KETCHUP,PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL  
SALADA : MACAXEIRA, BATATA DOCE;  
SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA, SAL;  
CUSCUZ: FLOCOS DE MILHO E SAL;  
ARROZ COM MILHO :ARROZ,MILHO VERDE, ÓLEO DE SOJA E SAL  
FEIJÃO CARIOCA :FEIJÃO CARIOCA, CEBOLA E SAL  
SUCO DE CAJU :POLPA DE CAJU E AÇUCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

### SEXTA:

SUINO AO MOLHO AGRIDOCE : LOMBINHO SUINO, OLHO SHOYU,AÇUCAR SAL, CEBOLA , ALHO;  
FRANGO EM TIRAS ACEBOLADO : FILÉ DE PEITO DE FRANGO, SAL, ALHO, PIMENTA, COLORÍFICO;  
SALADA: REPOLHO BRANCO, CENOURA, SAL, ALHO  
TORTA DE SOJA: FARINHA DE TRIGO , OVOS, CEBOLA, TOMATE , PIMENTÃO E SAL;  
ARROZ C/ CENOURA:ARROZ, CENOURA,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL  
FEIJÃO FRADINHO: FEIJÃO , SAL  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL  
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA E AÇÚCAR