



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

CARDÁPIO 3 UFC/ITAPAJÉ

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO  	JARDINEIRA DE CARNE MOIDA  	FEIJÃO A	COZIDÃO BOVINO  	PEIXE EMPANADO      
	PANQUECA DE FRANGO     	FRANGO XADREZ     	COXA E SOBRECORA ASSADA	FRANGO EM CUBOS COM CALABRESA  	SUÍNO ACEBOLADO  
Salada Cozida	ALFACE, REPOLHO RALADO, CENOURA RALADA, MILHO	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, PEPINO, ABACAXI)	VINAGRETE	JERIMUM E CHUCHU COZIDO	SALADA REFOGADA DE REPOLHO BRANCO E CENOURA
VEGETARIA NA	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO  	EMPADÃO DE LEGUMES    	SOJA AO MOLHO DE TOMATE   	ALMÔNDEGAS DE BATATA COM LENTILHA	TORTA DE SOJA  
GUARNIÇÃO	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
Guarnição	CUSCUZ AMANTEIGADO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO   	FAROFÁ DOURADA  	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE   	MACARRÃO   
Acompanhamentos	ARROZ C/PASSAS Feijão FRADINHO	ARROZ C/AÇAFRÃO Feijão CARIOCA	ARROZ C/CENOURA Feijão FRADINHO	ARROZ C/ MILHOFEIJÃO DE CORDA	ARROZ C/CENOURA Feijão FRADINHO
Bebida	Suco/MANGA	Suco/GOIABA	Suco/ÁCEROLA	Suco/CAJU	Suco/MANGA
Sobremesa	DOCE/MELÃO	DOCE/MELANCIA	Doce/LARANJA	Doce/GOIABA	DOCE/BANANA

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

ELABORADO POR : GIÓRGIA CARDOSO – NUTRICIONISTA CRN11 : 6718





## UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

### MACRONUTRIENTES E VALOR ENERGÉTICO

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO PORÇÃO: 200G KCAL: 433 KCAL PTN: 38 G CHO: 0 G LIP: 31 G	JARDINEIRA 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	COZIDÃO BOVINO PORÇÃO: 200 G KCAL: 398 KCAL PTN: 54 G CHO: 0 G LIP: 7,5 G	PEIXE EMPANADO PORÇÃO: 150 G KCAL: 233 KCAL PTN: 37 G CHO: 5 G LIP: 6,2 G
	PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO ROSÉ PORÇÃO: 200 G KCAL: 392 KCAL PTN: 46 G CHO: 0 G LIP: 10,6 G	FRANGO XADREZ PORÇÃO: 200 G KCAL: 304 KCAL PTN: 26,2 G CHO: 3,8 G LIP: 12 G	COXA E SOBRECOPA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 475 G PTN: 48 G CHO: 0 G LIP: 29 G	FRANGO EM CUBOS COM CALABRESA PORÇÃO: 150 G KCAL: 393 KCAL PTN: 41 G CHO: 0 G LIP: 25 G	SUÍNO AO MOLHO SHOYU PORÇÃO: 200 G KCAL: 490 KCAL PTN: 38 G CHO: 0 G LIP: 31 G
Salada	ALFACE, REPOLHO RALADO, CENOURA RALADA, MILHO 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 PORÇÃO: 60 G KCAL: 41 KCAL 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	SALADA REFOGADA DE REPOLHO BRANCO E CENOURA PORÇÃO: 120 G KCAL: 47 KCAL PTN: 0 CHO: 3 G LIP: 0
VEGETARIANA	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO PORÇÃO: 150 G KCAL: 85 KCAL PTN: 2 G CHO: 7 G LIP: 1 G	EMPADÃO DE LEGUMES PORÇÃO: 200G KCAL: 89 G PTN: 3 G CHO: 5 G LIP: 1 G	SOJA AO MOLHO DE TOMATE PORÇÃO: 200 G KCAL: 349 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 G	ALMÔNDEGAS DE BATATA COM 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
Guarnição	CUSCUZ AMANTEIGADO PORÇÃO: 120 G KCAL: 222 KCAL PTN: 4 G CHO: 43 G LIP: 3 G	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 120 G KCAL: 190 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE PORÇÃO: 125 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	MACARRÃO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G
ACOMPANHAMENTO	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G	ARROZ INTEGRAL PORÇÃO 150G



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

	KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G	KCAL:186 KCAL PTN: 7,2G CHO: 66,6 G LIP: 2,4 G
ntos	ARROZ C/PASSAS PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	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
	Feijão FRADINHO PORÇÃO: 150 G KCAL: 117 KCAL PTN: 8 G CHO: 20 G LIP: 1 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	FEIJÃO DE CORDA PORÇÃO: 150 G KCAL: 182 KCAL PTN: 5 G CHO: 31 G LIP: 4 G	Feijão FRADINHO PORÇÃO: 150 G KCAL: 117 KCAL PTN: 8 G CHO: 20 G LIP: 1 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	DOCE/MELÃO PORÇÃO: 100 G KCAL: 25 KCAL PTN: 0,5 G CHO: 6 G LIP: 0 G	DOCE/MELANCIA PORÇÃO: 100 G KCAL: 32 KCAL PTN: 0,6 G CHO: 7 G LIP: 0 G	Doce/LARANJA PORÇÃO: 100 G KCAL: 47 G PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	Doce/GOIABA PORÇÃO: 100 G KCAL: 51 KCAL PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	DOCE/BANANA PORÇÃO: 100 G KCAL: 92 KCAL PTN: 1 G CHO: 23 G LIP: 0 G



## UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

### LISTA DE INGREDIENTES

#### SEGUNDA :

SUÍNO FATIADO ACEBOLADO:LOBINHO SUÍNO,CEBOLA, SAL;  
PANQUECA DE FRANGO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, FARINHA DE TRIGO, OVO, COLORÍFICO, EXTRATO DE TOMATE, AMIDO DE MILHO, CEBOLA, SAL;  
SALADA:REPOLHO VERDE, CENOURA E MILHO  
ALMONDEGAS DE GRÃO DE BICO: ÓLEO DE SOJA,GRÃO DE BICO, FARINHA DE TRIGO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL MACARRÃO ALHO E ÓLEO:MACARRÃO, ÓLEO DE SOJA, ALHO,SAL  
ARROZ C/ PASSAS:ARROZ, PASSAS,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL  
FEIJÃO FRADINHO: FEIJÃO , SAL  
CUSCUZ AMANTEIGADO: FLOCOS DE ILHO, MARGARINA, SAL;  
ARROZ INTEGRALARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL  
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA E AÇÚCAR .

#### TERÇA:

FRANGO XADREZ: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, CREME DE LEITE, FARINHA DE TRIGO, COLORÍFICO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL;  
JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA:BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO, SAL, ALHO;  
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 MOLHO DE TOMATE: SOJA, MOLHO DE TOMATE, 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  
FAROFA: FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, SAL, ALHO E ÓLEO;  
SUCO DE ACEROLA: POLPA DE ACEROLA E AÇÚCAR

#### QUINTA:

COZIDÃO BOVINO: ACÉM BOVINO, CEBOLA, PIMENTÃO,BATATA INGLESA, CENOURA, ALHO, SAL, PIMENTA  
FRANGO EM CUBOS COM CALABRESA: FILE DE PEITO DE FRANGO, CALABRESA, SAL, ALHO, PIMENTA, COLORIFICO  
SALADA: JERIMUM , CHUCHU E SAL;  
ALMONDEGAS DE BATATA COM LENTILHA: LENTILHA, BATATA INGLESA, SAL, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO  
MACARRÃO, CHEIRO VERDE, OLÉO DE SOJA E SAL  
ARROZ COM MILHO :ARROZ,MILHO VERDE, ÓLEO DE SOJA E SAL



## UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

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;  
SUINO ACEBOLADO : LOMBINHO SUINO, SAL, CEBOLA , ALHO;  
SALADA: REPOLHO BRANCO, CENOURA, SAL, ALHO  
TORTA 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 FRADINHO :FEIJÃO, CEBOLA E SAL  
SUCO DE MANGA :POLPA DE MANGA E AÇUCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL.