






























UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

CARDÁPIO 4 UFC/ITAPAJÉ

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	LASANHA DE CARNE MOIDA     	ASSADO DE PANELA 	FEIJOADA	SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO ASSADO C/ BATATA DOCE 	STROGONOFF DE CARNE    
	FRANGOCOZIDO C/ LEGUMES 	ESCONDIDINHO DE FRANGO    	COXA E SOBRECOXA ASSADA	OMELETE DE FRANGO    	FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO 
Salada	REPOLHO BRANCO+ CENOURA RALADA + PEPINO RALADO + ERVILHA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	VINAGRETE	REPOLHO ROXO+ REPOLHO BRANCO + ABACAXI + MAÇÃ	ALFACE, CENOURA RALADA + BETERRABA RALADA + MILHO
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES  	QUINOA COM LEGUMES	EMPADÃO DE SOJA 	SALPICÃO DE LENTILHA	OMELETE DE SOJA   
Guarnição	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
Guarnição	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE	MACARRÃO COM ERVILHA	FAROFA DOURADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	Macarrão c/ cheiro verde
Acompanhamento	Arroz	Arroz c/ milho	ARROZ C/CENOURA	Arroz c/passas	Arroz c/açafrão
	Feijão FRADINHO	Feijão DE CORDA	Feijão FRADINHO	Feijão CARIOCA	Feijão FRADINHO
Bebida	Suco - MANGA	Suco - GOIABA	Suco - ACEROLA	Suco - CAJU	Suco - MANGA
Sobremesa	Doce/GOIABA	Doce/BANANA	Doce/LARANJA	Doce/MELANCIA	Doce/MAÇÃ



CONTÉM OVO



CONTÉM GLÚTEM



CONTÉM LEITE



CONTÉM PEIXE



CONTÉM CORANTE



CONTÉM LACTOSE

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

MACRONUTRIENTES E VALOR ENERGÉTICO

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	LASANHA DE CARNE MOIDA PORÇÃO: 200 G KCAL: 280 KCAL PTN: 19 G CHO: 18 G LIP: 14 G	ASSADO DE PANELA PORÇÃO: 150 G KCAL: 271 KCAL PTN: 16 G CHO: 8 G LIP: 19 G	FEIJOADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 430 KCAL PTN: 250 G CHO: 17 G LIP: 32 G	SUINO EM CUBOS ACEBOLADO ASSADO C/ BATATA DOCE PORÇÃO: 150 G KCAL: 433 KCAL PTN: 38 G CHO: 0 G LIP: 31 G	STROGONOFF DE CARNE PORÇÃO: 200 G KCAL: 213 KCAL PTN: 17 G CHO: 2 G LIP: 9 G
	FRANGO COZIDO C/ LEGUMES PORÇÃO: 200 G KCAL: 302 KCAL PTN: 44 G CHO: 0 LIP: 5 G	ESCONDIDINHO DE FRANGO PORÇÃO: 200G KCAL: 302 KCAL PTN: 44 G CHO: 0 LIP: 5 G	COXA E SOBRECOXA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	OMELETE DE FRANGO PORÇÃO: 200 G KCAL: 213 G PTN: 10 G CHO: 6 G LIP: 9 G	FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO PORÇÃO: 150 G KCAL: 174 KCAL PTN: 24 G CHO: 4 G LIP: 7 G
Salada	REPOLHO BRANCO+ CENOURA RALADA + PEPINO RALADO + ERVILHA PORÇÃO: 60 G KCAL: 38 KCAL PTN: 0 CHO: 7 G LIP: 1,3 G	ALFACE, TOMATE E PEPINO PORÇÃO: 60 G KCAL: 38 KCAL PTN: 0 CHO: 7 G LIP: 1,3 G	VINAGRETE PORÇÃO: 60G KCAL: 41 KCAL PTN: 0 G CHO: 2 G LIP: 3 G	REPOLHO ROXO+ REPOLHO BRANCO + ABACAXI + MAÇÃ PORÇÃO: 60 G KCAL: 64 KCAL PTN: 0 G CHO: 5 G LIP: 5 G	ALFACE, CENOURA RALADA + BETERRABA RALADA + MILHO PORÇÃO: 60 G KCAL: 64 KCAL PTN: 0 G CHO: 5 G LIP: 5 G
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES PORÇÃO: 200 G KCAL: 333 KCAL PTN: 0 CHO: 18 G LIP: 0	QUINOA COM LEGUMES PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 8 G CHO: 37 G LIP: 5 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: 174 KCAL PTN: 13 G CHO: 30 G LIP: 0 G	OMELETE DE SOJA PORÇÃO: 200 G KCAL: 342 KCAL PTN: 14 G CHO: 21 G LIP: 7 G
Guarnição	FAROFA PORÇÃO: 120 G KCAL: 192 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 120 G KCAL: 192 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 120 G KCAL: 192 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 120 G KCAL: 192 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	Macarrão c/ cheiro verde PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G



UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

<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>Acompanhamento</b>	Arroz 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	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
	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	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>	Doce/GOIABA PORÇÃO: 100 G KCAL: 51 KCAL PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	Doce/BANANA DOCE/BANANA PORÇÃO: 100 G KCAL: 92 KCAL PTN: 1 G CHO: 23 G LIP: 0 G	Doce/LARANJA Doce/LARANJA PORÇÃO: 100 G KCAL: 47 G PTN: 1 G CHO: 12 G LIP: 0 G	DOCE/MELANCIA PORÇÃO: 100 G KCAL: 32 KCAL PTN: 0,6 G CHO: 7 G LIP: 0 G	Doce/MAÇÃ PORÇÃO: 100 G KCAL: 52 KCAL PTN: 0 G CHO: 13 G LIP: 0 G



## UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

### LISTA DE INGREDIENTES

#### SEGUNDA :

LASANHA DE CARNE MOÍDA: ACÉM MOÍDO,FARINHA DE TRIGO,TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, MOLHO DE TOMATE E SAL;  
FRANGO COZIDO COM LEGUMES, , PEITO DE FRANGO,CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE, SAL, PIMENTA, ALHO, BATATA INGLESA , CENOURA;  
SALADA:REPOLHO VERDE, PEPINO,CENOURA E ERVILHA  
TORTA DE LEGUMES : PIMENTÃO, BATATA INGLESA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E SAL  
FAROFA: FARINHA DE MANDIOCA, OLÉO DE SOJA E SAL  
ARROZ:ARROZ, ALHO , ÓLEO DE SOJA E SAL  
FEIJÃO DE FRADINHO :FEIJÃO, CEBOLA E SAL  
SUCO DE MANGA :POLPA DE MANGA E AÇUCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

#### TERÇA:

ASSADO DE PANELA: ACÉM BOVINO, CEBOLA, PIMENTÃO, ALHO, SAL, PIMENTA  
ESCONDIDINHO DE FRANGO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE, BATATA – INGLESA, MANTEIGA, CEBOLA, SAL;  
SALADA: ALFACE, TOMATE, PEPINO, SAL E AZEITE;  
ALMONDEGAS DE BATATA COM LENTILHA: LENTILHA, BATATA INGLESA, SAL, CEBOLA, TOMATE, PIMENTÃO  
FAROFA: FARINHA DE MANDIOCA, OLÉO DE SOJA , COLORÍFICO E SAL;  
ARROZ COM MILHO :ARROZ,MILHO VERDE, ÓLEO DE SOJA E SAL  
FEIJÃO DE CORDA :FEIJÃO DE CORDA, CEBOLA E SAL  
SUCO DE GOIABA:POLPA DE GOIABA E AÇUCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

#### QUARTA:

FEIJOADA: FEIJÃO PRETO, LOMBINHO SUÍNO, CALABRESA, SAL E FOLHA DE LOURO;  
COXA E SOBRECOXA ASSADA: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, ALHO E SAL;  
EMAPADÃO DE SOJA: SOJA, FARINHA DE TRIGO, SOJA, SAL, CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO  
ARROZ C/ CENOURA:ARROZ, CENOURA,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL



## UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-SOBRAL-CE

FEIJÃO DE CORDA: FEIJÃO, SAL  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL  
SUCO DE ACEROLA: POLPA DE ACEROLA E AÇÚCAR

### QUINTA:

SUÍNO EM CUBOS ACEBOLADO ASSADO COM BATATA DOCE: LOBINHO SUÍNO,CEBOLA, SAL, BATATA DOCE;  
OMELETE DE FRANGO: OVOS, FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO, SAL, PIMENTA, ALHO , CEBOLA, PIMENTÃO E TOMATE;  
SALADA: REPOLHO ROXO, REBOLHO BRANCO, ABACAXI, MAÇÃ;  
SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, UVA PASSA, CENOURA, BATATA INGLESA, BATATA PALHA E SAL;  
FAROFA: FARINHA DE MANDIOCA, OLÉO DE SOJA , COLORÍFICO E SAL;  
ARROZ C/ PASSAS:ARROZ, PASSAS,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL  
FEIJÃO CARIOCA: FEIJÃO, SAL  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL  
SUCO DE CAJU: POLPA DE CAJU E AÇÚCAR

### SEXTA:

STROGONOFF DE CARNE: ACÉM BOVINO, CEBOLA, PIMENTÃO,CREME DE LEITE , KETCHUP , ALHO, SAL, PIMENTA  
FRANGO EM CUBOS: FILE DE PEITO DE FRANGO, SAL, ALHO, PIMENTA, COLORIFICO  
SALADA: ALFACE, CENOURA, BETERRABA, MILHO;  
OLETE DE SOJA: SOJA,OVOS, FARINHA DE TRIGO, SOJA, SAL, CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO  
MACARRÃO, CHEIRO VERDE, OLÉO DE SOJA E SAL  
ARROZ COM AÇAFRÃO :ARROZ,AÇAFRÃO, ÓLEO DE SOJA E SAL  
FEIJÃO DE FRADINHO :FEIJÃO , CEBOLA E SAL  
SUCO DE MANGA :POLPA DE MANGA E AÇUCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL