



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

CARDÁPIO 1 SEMANAL UFC CAMPUS ITAPAJÉ

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL    	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO	FEIJOADA	LASANHA DE CARNE MOIDA     	PEIXE À DELÍCIA      
	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO   	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO   	COXA E SOBRECOXA ASSADA	ISCA DE FRANGO	ISCA DE CARNE DE SOL ACEBOLADA 
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 DE CORDA	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 PORÇÃO:200 G KCAL: 293 KCAL PTN: 18 G CHO: 9 G LIP: 23 G	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO PORÇÃO: 150G 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 PORÇÃO :200G KCAL: 280 KCAL PTN: 19 G CHO: 18 G LIP: 14 G	PEIXE À DELÍCIA PORÇÃO: 200 G KCAL: 233 KCAL PTN: 37 G CHO: 5 G LIP: 6,2 G
	FILE DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO PORÇÃO: 200 G KCAL: 305 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 LIP: 7 G	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO PORÇÃO: 200 G KCAL: 306 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 LIP: 7 G	COXA E SOBRECOPA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	ISCA DE FRANGO PORÇÃO: 150 G KCAL: 338 KCAL PTN: 24 G CHO: 8 G LIP: 9 G	PAÇOCA DE CARNE DE SOL PORÇÃO: 200 G KCAL: 424 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 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: 200 G KCAL: 333 KCAL PTN: 0 CHO: 18 G LIP: 0	SOJA AO MOLHO DE TOMATE PORÇÃO: 200 G KCAL: 328 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: 200 G KCAL: 345 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 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- FUNCIONÁRIOS E ACOMPANHANTES

	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
Guarnição	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 60 G KCAL: 182 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PORÇÃO: 120 G KCAL: 180 KCAL PTN: 5 G CHO: 27 G LIP: 4 G	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 60 G KCAL: 182 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	MACARRÃO COM CHEIRO VERDE PORÇÃO: 120 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
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
	BAIAO DE DOIS C/ FEIJAO 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 :

ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL: CERNE DE SOL BOVINA, BATATA – INGLESA, MARGARINA, 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 DE CORDA, ALHO, ÓLEO E SAL;
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA, AÇÚCAR;
ARROZ INTEGRAL/ARROZ 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 INTEGRAL/ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL
SUCO DE GOIABA: POLPA DE GOIABA E AÇÚCAR .

QUARTA:

FEIJOADA: FEIJÃO PRETO, LOBINHO 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;
ISCA DE FRANGO: PEITO DE FRANGO,,CEBOLA, SAL, PIMENTA, ALHO;
JERIMUM E CHUCHU COZIDO: JERIMUM,CHUCHU E SAL
SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, UVA PASSA, CENOURA, BATATA INGLESA, 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 Á DELÍCIA: FILÉ DE PEIXE PANGA, FARINHA DE TRIGO, SAL, MANTEIGA, CREME DE LEITTE, LEITE INTEGRAL, QUEIJO MUSSARELA, BANANA;
PAÇOCA DE CARNE DE SOL: CARNE BOVINA, FARINHA DE MANDIOCA, CEBOLA, 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.