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		ARROZ C/AÇAFRAO	ARROZ C/CENOURA	ARROZ C/ MILHO FEIJÃO CARIOCA	ARROZ C/CENOURA
	BAIÃO DE DOIS C/ FEIJÃO DE CORDA	Feijão CARIOCA	Feijão DE CORDA		Feijão FRADINHO
Bebida	Suco - MANGA	Suco - GOIABA	Suco - ACEROLA	Suco - CAJU	Suco - MANGA
Sobremesa	DOCE/BANANA	DOCE/MELANCIA	DOCE/LARANJA	DOCE/MAÇA	DOCE/TANGERINA

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

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	PANQUECA DE CARNE MOIDA PORÇÃO: 200 G KCAL: 424 KCAL PTN: 40 G CHO: 5 G LIP: 16,3G	FEIJOADA PORÇÃO: 300 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: LIP: 7 G	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO PORÇÃO: 200 G KCAL: 305 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 LIP: 7 G	COXA E SOBRECOXA 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 LIP: 7 G	FRANGO EM TIRAS ACEBOLADO PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 41 G CHO: 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

Guarnição	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	FAROFA 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
ACOMPANHAMENTO	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
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: 234KCAL 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 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
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	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

	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 ROSÊ: 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