



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

CARDÁPIO 2 SEMANAL UFC/ CAMPUS ITAPAJÉ

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	SUÍNO AO MOLHO SHOYU 	JARDINEIRA DE CARNE MOIDA 	FEIJOADA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA   	SUÍNO ASSADO AO MOLHO DE AGRIDOCE  
	FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL	ISCA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO  	COXA E SOBRECOXA ASSADA	FRANGO ENSOPADO 	PARMEGIANA DE FRANGO    
Salada	ALFACE, BETERRABA E TOMATE EM CUBINHOS	SALADA TROPICAL (ACELGA, MANGA, PEPINO, ALFACEI)	VINAGRETE	BATATA DOCE E MACAXEIRA COZIDA	REPOLHO ROXO, REPOLHO BRANCO E ALFACE
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES C/ SOJA  	QUINOA COM LEGUMES	EMPADAO DE SOJA 	SALPICÃO DE LENTILHA	JARDINEIRA DE SOJA
Guarnição	MACARRÃO  	FAROFA DOURADA 	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
	ARROZ C/MILHO FEIJÃO FRADINHO	BAIÃO C/ Feijão CARIOCA	ARROZ C/CENOURA Feijão DE CORDA		ARROZ C/CENOURA 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 : 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

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	JARDINEIRA 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	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA 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 FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL 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 SOBRECOXA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	FRANGO ENSOPADO PORÇÃO: 200 G KCAL: 308KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	PARMEGIANA DE FRANGO PORÇÃO: 150 G KCAL: 227 KCAL PTN: 41 G CHO: 7 G LIP: 7 G
Salada	ALFACE,BETERRABA RALAD E TOMATE EM CUBINHOS PORÇÃO: 60 G KCAL: 36 KCAL PTN: 0 G CHO: 7 G LIP: 1,3 G	SALADA TROPICAL (ACELGA, MANGA, PEPINO, ALFACEI) 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 REPOLHO ROXO,REPOLHO BRANCO E ALFACE PORÇÃO: 120 G KCAL: 47 KCAL PTN: 0 G CHO: 3 G LIP: 0 G
VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES C/ SOJA 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	JARDINEIRA 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

Guarnição	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	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/MILHO PORÇÃO: 180 G KCAL: 234 KCAL PTN: 4 G CHO: 42 G LIP: 2 G	ARROZ C/ACAFRÃO 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
	Feijão FRADINHO PORÇÃO: 150 G KCAL: 117 KCAL PTN: 8 G CHO: 20 G LIP: 1 G	BAIÃO DE DOIS Feijão CARIOCA PORÇÃO: 250 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: 1,2G CHO: 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	MAÇÃ/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

	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 AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL: FILÉ DE PEITO DE FRANGO , SAL, ALHO, CEBOLA, PIMENTÃO, COLORÍFICO SALADA,
CREME DE LEITE, MOSTARDA E MEL:
ALFACE, TOMATE EBETERRABA;
TORTA DE LEGUMES C/ SOJA: SOJA,FARINHA DE TRIGO, MARGARINA, OVOS PIMENTÃO, BATATA INGLESIA, CENOURA, TOMATE,
CEBOLA E SAL;
MACARRÃO ALHO E ÓLEO:MACARRÃO, ÓLEO DE SOJA, ALHO,SAL;
ARROZ C/MILHO:ARROZ, MILHO,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL FEIJÃO:
FEIJÃO FRADINHO,SAL E ALHO
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:ACELGA, MANGA, PEPINO, ALFACE;
QUINOA COM LEGUMES: PEPINO, TOMATE, PIMENTÃO, BATATA INGLESIA, CENOURA, CEBOLA , SAL;
FAROFA: FARINHA DE MANDIOCA, ALHO, ÓLEO,SAL
ARROZ C/ AÇAFRÃO:ARROZ, AÇAFRÃO,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL
BAIÃO DE 2: ARROZ ,FEIJÃO CARIOCA,ALHO, CEBOLA, CHEIRO
VERDE E SAL
ARROZ INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL
SUCO DE GOIABA: POLPA DE GOIABA E AÇÚCAR .



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

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:

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA: PURÊ DE BATATA, COXÃO MOLE , LEITE, AMIDO, CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE, SAL, PIMENTA, ALHO, ÓLEO DE SOJA CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE
FRANGO ENSOPADO: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, COLORÍFICO, KETCHUP,PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA, SAL
SALADA : MACAXEIRA, BATATA DOCE;
SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA, SAL;
CUSCUZ: FLOCOS DE MILHO, CHEIRO VERDE 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;
PARMEGIANA DE FRANGO : FILÉ DE PEITO DE FRANGO,LEITE, CREME DE LEITE, QUEIJO, AMIDO, 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
SALADA: REPOLHO ROXO, REPOLHO BRANCO E ALFACE;
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL
SUCO DE MANGA: POLPA DE MANGA E AÇÚCAR