



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

**CARDÁPIO 1 SEMANAL UFC CAMPUS ITAPAJÉ**

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA 	SUÍNO FATIADO ACEBOLADO	FEIJOADA	CARNE DE SOL ACEBOLADA 	PEIXE AO MOLHO BRANCO 
	FRICASSÊ DE FRANGO 	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	COXA E SOBRECOXA ASSADA	LASANHA DE FRANGO 	ISCA DE CARNE COM MACAXEIRA 
Salada	ALFACE + TOMATE + PEPINO EM RODELAS	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, ACELGA, ALFACE)	VINAGRETE	JERIMUM E CHUCHU COZIDO	ACELGA/ ALFACE E TOMATE
VEGETARIANA	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO 	EMPADÃO DE LEGUMES C/ LENTILHA 	SOJA AO MOLHO DE TOMATE 	SALPICÃO DE LENTILHA	OMELETE DE SOJA 
Guarnição	MACARRÃO ALHO E ÓLEO 	FAROFA DOURADA 	FAROFA DOURADA 	CUSCUZ TEMPERADO	MACARRÃO 
Acompanhamentos	ARROZ INTEGRAL	ARROZ C/AÇAFRÃO ARROZ INTEGRAL	ARROZ C/CENOURA ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL ARROZ C/ MILHO FEIJÃO DE CORDA	ARROZ C/CENOURA ARROZ INTEGRAL
	BAÍÃO 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	MAÇA/DOCE	TANGERINA/DOCE



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

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

### MACRONUTRIENTE E VALOR CALÓRICO

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Principal	JARDINEIRA DE CARNE MOIDA 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: 300 G KCAL: 430 KCAL PTN: 250 G CHO: 17 G LIP: 32 G	CARNE DE SOL ACEBOLADA PORÇÃO :200G KCAL: 280 KCAL PTN: 19 G CHO: 18 G LIP: 14 G	PEIXE AO MOLHO BRANCO PORÇÃO: 200 G KCAL: 233 KCAL PTN: 37 G CHO: 5 G LIP: 6,2 G
	FRICASSÊ DE FRANGO PORÇÃO: 200 G KCAL: 305 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA PORÇÃO: 200 G KCAL: 306 KCAL PTN: 44 G CHO: 8 G LIP: 7 G	COXA E SOBRECOPA ASSADA PORÇÃO: 250 G KCAL: 434 KCAL PTN: 47 G CHO: 4 G LIP: 25 G	LASANHA DE FRANGO DE FRANGO PORÇÃO: 150 G KCAL: 338 KCAL PTN: 24 G CHO: 8 G LIP: 9 G	ISCA DE CARNE COM MACAXEIRA PORÇÃO: 200 G KCAL: 424 KCAL PTN: 40 G CHO: 5 G LIP: 16,3G
Salada	ALFACE + TOMATE + PEPINO KCAL: 41 KCAL PORÇÃO: 60 G PTN: 0 G CHO: 2 G LIP: 3 G	SALADA TROPICAL (REPOLHO, MANGA, ACELGA E ALFACE) 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 C/ SOJA 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	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: 345 KCAL PTN: 25 G CHO: 14 G LIP: 13 G



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

<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>Guarnição</b>	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	FAROFA DOURADA PORÇÃO: 60 G KCAL: 182 KCAL PTN: 1 G CHO: 36 G LIP: 4 G	CUSCUZ 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
<b>Acompanhamentos</b>		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
	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 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
<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>	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	MAÇÃ/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 :

JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA :ACEM MOIDO, CENOURA, BATATA INGLESA, TOMATAE, PIMENTÃO ,CHEIRO VERDE SAL, CEBOLA , ALHO;  
FRICASSE DE FRANGO DE FRANGO :FILÉ DE PEITO DE FRANGO, CREME DE LEITE, MILHO VERDE,BATA PALHA, PARMESÃO,,CEBOLA , ALHO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA,SAL;  
SALADA: ALFACE, TOMATE,PEPINO ;  
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::ARROZ, ,ÓLEO DE SOJA, ALHO E SAL  
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: FILÉ DE PEITO DE FRANGO, , COLORÍFICO, , CEBOLA, SAL;  
SALADA TROPICAL:REPOLHO VERDE, MANGA,ACELGA E ALFACE  
EMPADÃO DE LEGUMES C/ SOJA : SOJA,PIMENTÃO, BATATA INGLESA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E SAL  
FAROFALHO E ÓLEO:FARINHA DE MANDIOCA, 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;  
SOJA AO OLHO DE TOMATE: SOJA, MOLHO DE TOMATE, SAL, CEBOLA, TOMATE E PIMENTÃO  
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:

CARNE DE SOL ACEBOLADA: CARNE DE SOL, CEBOLA, E SAL;  
LASANHA DE FRANGO: PEITO DE FRANGO,,CEBOLA, SAL, PIMENTA, ALHO, CREME DE LEITE, QUEIJO, MASSA DE LASANHA:  
JERIMUM E CHUCHU COZIDO: JERIMUM,CHUCHU E SAL  
SALPICÃO DE LENTILHA: LENTILHA, UVA PASSA, CENOURA, BATATA INGLESIA, BATATA PALHA E SAL  
CUSCUZ,FLOCOS DE MILHO, CHEIRO VERDE,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 AÇÚCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL

### SEXTA:

PEIXE AO MOLHO BRANCO: FILÉ DE PEIXE PANGA, FARINHA DE TRIGO, SAL, MANTEIGA, CREME DE LEITTE, LEITE INTEGRAL;  
ISCA DE CARNE C/ MACAXEIRA: CARNE BOVINA, CEBOLA,MACAXEIRA, 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 AÇÚCAR;.  
ARROZ INTEGRAL:ARROZ INTEGRAL ,ALHO E SAL.