



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 30/09 E 01 A 04 DE OUTUBRO DE 2019**



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (30/09)	Terça (01/10)	Quarta (02/10)	Quinta (03/10)	Sexta (04/10)
<b>Principal</b>	Assado de Panela Cubos de Frango ao M. de Maçã	Paçoca de Carne Filé de Frango Dourado	Feijoada Frango Assado	Cozido Bovino Filé de Frango ao Molho de Calabresa	Bife na Manteiga Cubos Suíno ao Molho
<b>Vegetariano</b>	Fricassê de Soja	Torta de Vegetais*	Omelete de Legumes*	Jardineira de Soja	Yakissoba Vegetariano
<b>Salada</b>	Acelga, Beterraba, Tomate e Abacaxi	Alface, Cenoura, Tomate e Maçã	Acelga, Cenoura, Tomate e Passas	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Melão	Acelga, Beterraba, Cenoura e Tomate
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Purê	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
<b>Suco</b>	Manga	Banana	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (30/09)	Terça (01/10)	Quarta (02/10)	Quinta (03/10)	Sexta (04/10)
<b>Principal</b>	Carne Trinchada Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno na Chapa Frango Crocante	Bife ao Molho Frango Xadrez	Picadinho de Carne Canja	Panqueca de Carne Filé de Frango Acebolado
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de Soja	Bife de Soja ao M. Tomate	Lasanha de Brócolis*	Escondinho de Soja*	Jardineira de Soja
<b>Salada</b>	Alface, Cenoura, Pepino e Milho	Acelga, Repolho Branco, Beterraba e Cenoura	Beterraba Tropical	Acelga, Beterraba, Pepino e Ervilha	Alface, Cenoura, Tomate e Manga
<b>Guarnição</b>	Macarrão Espaguete	Macarrão Parafuso	Cuscuz	Macarrão Parafuso	Farofa
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Cenoura Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Acerola	Maçã	Manga	Maracujá	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Maçã Doce	Maçã Doce	Tangerina Doce	Melão Japonês Doce

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 07 A 11 DE OUTUBRO DE 2019**



DESJEJUM	Segunda (07/10)	Terça (08/10)	Quarta (09/10)	Quinta (10/10)	Sexta (11/10)	
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Churrasco Misto Vatapá de Frango	Feijoada Filé de Frango ao Molho*	Goulash de Carne Frango Assado c/ Refogado	Cubos Suino ao Molho Lasanha de Frango	
Vegetariano		Almondêgas de Soja	Torta de Ervilha e Espinafre*	Omelete de Legumes*	Refogado Vegetariano	
Salada		Alface, Acelga, Repolho Branco, Pepino	Acelga, Cenoura, Tomate e Manga	Acelga, R. Roxo, Pepino e Maçã	Alface, Beterraba, R. Branco e Pepino	
Guarnição		Macarrão Parafuso	Farofa	Farofa	Cuscuz	
Acompanhamentos		Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco		Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá	
Sobremesa	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce		

JANTAR	Segunda (07/10)	Terça (08/10)	Quarta (09/10)	Quinta (10/10)	Sexta (11/10)
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Bife na Chapa Peixe na Chapa	Isca Chinesa Estrogonofe de Frango*	Sopa de Carne Creme de Frango*	Almôndegas de Carne Filé de Frango Acebolado
Vegetariano		Bolinho de Soja Recheado	Abobrinha Recheada	Fricassê de Soja	Yakissoba Vegetariano
Salada		Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Milho	Alface, Acelga, R. Branco e Cenoura	Alface, Acelga, Beterraba e Cenoura	Alface, R. Roxo, R. Branco e Tomate
Guarnição		Macarrão Espaguete	Cuscuz	Macarrão Espaguete	Farofa
Acompanhamentos		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz com Milho Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco		Acerola	Maracujá	Manga	Caju
Sobremesa	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce	

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 14 A 18 DE OUTUBRO DE 2019**



Sua Alimentação em boas mãos

ALMOÇO	Segunda (14/10)	Terça (15/10)	Quarta (16/10)	Quinta (17/10)	Sexta (18/10)
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Carne Trinchada na Manteiga Filé de Frango ao Molho	Feijoada Frango Assado	Cozido Bovino à Portuguesa Filé de Frango Acebolado	Bife ao M. Mostarda* Peixe Grelhado
Vegetariano		Omelete Vegetariano*	Jardineira de Soja	Estrogonoff de Soja	Berinjela à Parmegiana
Salada		Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Laranja	Alface, Cenoura, Tomate e Maçã	Alface, Acelga, R. Roxo, Tomate e Maçã	Acelga, Beterraba, Cenoura e Milho
Guarnição		Purê Misto	Farofa	Pirão/Farofa	Farofa
Acompanhamentos		Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz com Ervilha Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco		Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
Sobremesa	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce	

JANTAR	Segunda (14/10)	Terça (15/10)	Quarta (16/10)	Quinta (17/10)	Sexta (18/10)
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Cubos Suíno Acebolado Frango Assado	Bife Acebolado Frango Xadrez	Isca Chinesa Cubos de Frango c/ Refogado	Panqueca de Carne Fricassê de Frango
Vegetariano		Moqueca Vegetariana	Bife de Soja Acebolado	Risoto de Legumes	Almôndegas de Soja
Salada		Alface, Repolho Branco, Cenoura e Maçã	Repolho Branco, Cenoura e Passas	Acelga, Cenoura, Pepino e Laranja	Acelga, Alface, Repolho Branco, Pepino e Laranja
Guarnição		Macarrão Parafuso	Cuscuz	Farofa	Cuscuz
Acompanhamentos		Arroz com Cenoura Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz com Cebolinha Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco		Acerola	Manga	Maracujá	Cajá
Sobremesa	Abacaxi Doce	Maçã Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce	

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22.896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
**RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC**  
**CARDÁPIO SEMANAL - 21 A 25 DE OUTUBRO DE 2019**



<b>A L M O Ç O</b>	<b>Segunda (21/10)</b>	<b>Terça (22/10)</b>	<b>Quarta (23/10)</b>	<b>Quinta (24/10)</b>	<b>Sexta (25/10)</b>
<b>Principal</b>	Bife ao Molho Frango Assado	Paçoca Filé de Frango ao Molho	Feijoada Cubos de Frango ao Molho	Isca Chinesa Frango Assado	Bife com Vegetais Peixe Grelhado
<b>Vegetariano</b>	Yakissoba Vegetariano	Omelete de Legumes	Estrogonoff Vegetariano*	Soja à Bolonhesa	Fricassê de Soja
<b>Salada</b>	Alface, Acelga, Beterraba, Pepino e Manga	Alface, Repolho Branco, Tomate e Milho	Acelga, Pepino, R. Branco e Melão	Alface, Beterraba, R. Roxo e Abacaxi	Acelga, Repolho Roxo, Pepino e Manga
<b>Guarnição</b>	Macarrão Parafuso	Purê Misto	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
<b>Suco</b>	Cajá	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
<b>Sobremesa</b>	Mamão Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce

<b>J A N T A R</b>	<b>Segunda (21/10)</b>	<b>Terça (22/10)</b>	<b>Quarta (23/10)</b>	<b>Quinta (24/10)</b>	<b>Sexta (25/10)</b>
<b>Principal</b>	Estrogonoff de Carne* Filé de Frango Grelhado	Cubos Suíno ao Molho Cubos de Frango Grelhado	Bife ao Molho Mostarda* Creme de Frango*	Cubos Bovino Acebolado Canja	Bife de Carne Acebolado Panqueca de Frango
<b>Vegetariano</b>	Panqueca Verde*	Escondidinho de Soja	Bife de Soja ao Molho	Risoto Vegetariano*	Almôndegas de Soja
<b>Salada</b>	Acelga, Cenoura, Pepino e Passas	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Milho	Alface, Acelga, Repolho Roxo, Cenoura e Milho	Acelga, Alface, R. Branco e Manga	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Ervilha
<b>Guarnição</b>	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Farofa	Macarrão Parafuso
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
<b>Suco</b>	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	Cajá
<b>Sobremesa</b>	Laranja Doce	Maçã Doce	Abacaxi Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
**Nutricionista CRN 22896**



Alimentação e Serviços

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC  
**CARDÁPIO SEMANAL - 28 A 31/10 E 01 DE NOVEMBRO DE 2019**



ALMOÇO	Segunda (28/10)	Terça (29/10)	Quarta (30/10)	Quinta (31/10)	Sexta (01/11)	
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Carne Trinchada ao Molho Frango Assado	Feijoada Filé de Frango ao Molho*	Isca Chinesa Frango ao M. Ervas	Cubos Suíno ao Molho Cubos de Frango à Primavera	
Vegetariano		Paçoca Vegetariana	Croquete de Soja	Moqueca Vegetariana*	Berinjela a Milanese	
Salada		Acelga, Cenoura, Repolho Roxo e Melão	Alface, Repolho Branco, Cenoura e Pepino	Batata, Cenoura, Vagem e Passas	Acelga, Cenoura, Pepino e Laranja	
Guarnição		Macarrão Parafuso	Farofa	Cuscuz	Farofa	
Acompanhamentos		Baião Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco		Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá	
Sobremesa	Banana Doce	Laranja Doce	Maçã Doce	Melancia Doce		

JANTAR	Segunda (28/10)	Terça (29/10)	Quarta (30/10)	Quinta (31/10)	Sexta (01/11)
Principal	<b>F E R I A D O</b>	Bife ao M. Tomate Peixe Frito	Cozido Bovino à Calabresa Filé de Frango Grelhado	Assado de Panela Filé de Frango com Refogado	Bife Grelhado Panqueca de Frango*
Vegetariano		Couve-Flor à Delícia*	Panqueca de Soja*	Abobrinha Recheada	Yakisoba Vegetariano
Salada		Abóbora com Ervilha	Acelga, Beterraba, Pepino e Manga	Alface, Cenoura, Tomate e Pepino	Chuchu ao Molho Branco*
Guarnição		Farofa	Pirão/Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz
Acompanhamentos		Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda
Suco		Acerola	Maracujá	Manga	Goiaba
Sobremesa	Abacaxi Doce	Maçã Doce	Banana Doce	Melão Japonês Doce	

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

\* Contém LEITE/LACTOSE

**WELLSON OLIVEIRA**  
Nutricionista CRN 22896