



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 10 A 31 DE JANEIRO DE 2022



ALMOÇO	Segunda (10/01)	Terça (11/01)	Quarta (12/01)	Quinta (13/01)	Sexta (14/01)
Principal	Cozido Bovino a Calabresa Filé de Frango com Molho de Tomate	Carne Trinchada na Manteiga Cubos de Frango ao Molho Branco***	Feijoada Sobrecoca c/ Batata Palha	Bife ao Molho Mostarda Peixe à delícia* **	Bisteca Suína ao Molho Cubos de Frango Cozido c/ Legumes
Vegetariano	Soja a Bolonhesa	Legumes ao Molho Xadrez	Yakissoba Vegetariano*	Bobó de Legumes	Soja com Vegetais Agri-doce
Salada	Batata, Beterraba, Cenoura e Cheiro Verde	Vinagrete	Repolho Branco, Repolho Roxo, Abacaxi e Cenoura	Alface, Cebola, Tomate e Cenoura	Acelga, Repolho Branco, Cenoura e Milho Verde
Guarnição	Cuscuz	Purê*	Farofa	Macarrão Parafuso**	Macarrão **
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Baião de Dois Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Goiaba	Manga	Acerola	Seriguela	Cajá
Sobremesa	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (10/01)	Terça (11/01)	Quarta (12/01)	Quinta (13/01)	Sexta (14/01)
Principal	Estrogonofe de Carne*** Sobrecoca à carioca	Isca de Carne ao molho Creme de Frango* **	Almondegas ao M. de Tomate Sopa de Frango c/ Macarrão **	Bisteca Suína Molho de Maracujá Filé de Frango ao Molho de Ervas	Bife de Carne ao M. Calabresa Torta de Frango* **
Vegetariano	Almôndegas de Soja**	Escondidinho de Soja**	Sopa Vegana de Legumes	Soja Tropeira	Tortinha de Soja c Legumes**
Salada	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Tomate	Alface, Beterraba, Pepino e Manga	Acelga, Beterraba e Cenoura	Alface, Repolho Roxo, Rúcula e Tomate	Acelga, Cenoura, Beterraba e Orégano
Guarnição	Macarrão**	Farofa	Macarrão Parafuso**	Purê*	Cuscuz
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz c/ Milho Verde Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão de Corda Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	Goiaba
Sobremesa	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce	Banana Doce	Abacaxi Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

Joene Vitória Rocha
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 10 A 31 DE JANEIRO DE 2022



Sua Alimentação

ALMOÇO	Segunda (17/01)	Terça (18/01)	Quarta (19/01)	Quinta (20/01)	Sexta (21/01)
Principal	Bife ao Molho Escuro Sobrecoca c/ Batata Palha	Paçoca de Carne* Filé de Frango ao Molho Escuro	Feijoada Sobrecoca com Molho Caril	Cubo Suino ao Molho Ameixa Filé de Frango ao Molho Rosé*	Isca de Carne M. Escuro Creme de Frango*
Vegetariano	Moqueca Vegetariana	Soja Tropeira	Soja Tropical	Cozido Vegetariano	Vatapá Vegano**
Salada	Batata Doce, Beterraba, Cenoura e Salsinha	Vinagrete	Repolho, Repolho Roxo, Cenoura, Abacaxi	Alface, Cenoura, Tomate, Passas	Alface, Cebola, Manga e Tomate
Guarnição	Macarrão **	Purê*	Farofa Branca	Cuscuz	Macarrão **
Acompanhamentos	Arroz branco Arroz Integral Feijão Preto	Baião c/ Feijão Corda Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Goiaba	Manga	Acerola	Siriguela	Maracujá
Sobremesa	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (17/01)	Terça (18/01)	Quarta (19/01)	Quinta (20/01)	Sexta (21/01)
Principal	Almôndegas ao Molho de Tomate Frango Xadrez	Bife acebolado Peixada Cearense*	Sopa de Carne c/ Feijão Filé de Frango ao Molho de Maracujá	Estrogonofe de Carne* Frango Assado	Lasanha de Carne* ** Isca de Frango c/ Calabresa
Vegetariano	Almôndegas Grão de Bico**	Bife de Soja ao M. Tomate**	Sopa Vegana c/ Lentilha	Empadão de Legumes**	Escondidinho de Soja**
Salada	Repolho, Repolho Roxo, Cenoura, Maçã	Batata, Beterraba, Cenoura e Orégano	Acelga, Cenoura, Tomate	Acelga, Tomate, Cenoura, Melão	Repolho, Cenoura, Tomate, Hortelã
Guarnição	Farofa	Macarrão Parafuso**	Cuscuz	Purê*	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Ervilha Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	Goiaba
Sobremesa	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce	Banana Doce	Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

Joene Vitória Rocha
Nutricionista

* Contém lactose

** Contém glúten



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 10 A 31 DE JANEIRO DE 2022



ALMOÇO	Segunda (24/01)	Terça (25/01)	Quarta (26/01)	Quinta (27/01)	Sexta (28/01)
Principal	Assado de Panela Filé de Frango M. Mostarda e Ervilha	Paçoca de Carne* Frango Chinês	Feijoada Sobrecoca c/ Batata Palha	Cubo Suino ao Molho de Maracujá Filé de Frango ao Molho Branco*	Bife ao Molho Tomate Vatapá de Frango* **
Vegetariano	Moqueca Vegetariano	Soja Tropeira	Refogado de Lentilha c/ Batatas	Cozido Vegetariano	Vatapá Vegano**
Salada	Beterraba, Cenoura e Macaxeira	Vinagrete	Alface, Repolho, Tomate, Cebola e Orégano	Alface, Cenoura, Tomate e Passas	Alface Americana, Repolho, Beterraba e Cenoura
Guarnição	Cuscuz	Purê*	Farofa Branca	Macarrão Parafuso **	Farofa
companhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Baião c/ Feijão Corda Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda
Suco	Goiaba	Manga	Acerola	Seriguela	Maracujá
Sobremesa	Maçã Doce	Banana Doce	Laranja Doce	Mamão Doce	Melancia Doce

JANTAR	Segunda (24/01)	Terça (25/01)	Quarta (26/01)	Quinta (27/01)	Sexta (28/01)
Principal	Isca M. Escuro	Cozido Bovino	Bife Acebolado	Sopa de Carne com Feijão	Escondidinho de Carne* **
	Estrogonofe de Frango*	Sobrecoca c/ Refogado	Frango Xadrez	Estrogonofe de Frango	Frango com Batata e Salsinha
Vegetariano	Bife de Soja ao Molho **	Yakissoba Vegetariano**	Sopa Vegana de Legumes	Empadão de Soja c. Legumes**	Hamburguer de Lentilha**
Salada	Alface, Repolho Branco, Cenoura, Tomate	Batata, Cenoura e Chuchu	Alface crespa, Acelga, Cenoura, Tomate	Acelga, Tomate, Cenoura, Melão	Alface, Cenoura, Rúcula, Abacaxi
Guarnição	Macarrão **	Farofa/Pirão	Cuscuz	Purê*	Macarrão **
companhamento	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco c/ Cenoura Arroz Integral Feijão Corda	Baião c/ Feijão Branco Arroz Integral Feijão de Corda	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Suco	Caju	Acerola	Abacaxi	Manga	Goiaba
Sobremesa	Laranja Doce	Abacaxi Doce	Melancia Doce	Banana Doce	Melão Doce

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

Joene Vitória Rocha
Nutricionista



Alimentação e Serviços

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UFC RUSSAS
CARDÁPIO SEMANAL - 10 A 31 DE JANEIRO DE 2022

ALMOÇO	Segunda (31/01)	Terça (01/02)	Quarta (02/02)	Quinta (03/02)	Sexta (04/02)
Principal	Cozido bovino ao molho de calabresa Filé de Frango M. Tomate				
Vegetariano	Soja a Bolonhesa				
Salada	Batata, Cenoura, Salsinha e Cheiro Verde				
Guarnição	Cuscuz				
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto				
Suco	Goiaba				
Sobremesa	Maçã Doce				

JANTAR	Segunda (31/01)	Terça (01/02)	Quarta (02/02)	Quinta (03/02)	Sexta (04/02)
Principal	Estrogonofe de Carne* Sobrecoxa à Carioca				
Vegetariano	Almôndegas de Soja**				
Salada	Alface, Repolho Roxo, Cenoura e Tomate				
Guarnição	Macarrão **				
Acompanhamentos	Arroz Branco Arroz Integral Feijão de Corda				
Suco	Caju				
Sobremesa	Laranja Doce				

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

Joene Vitória Rocha
Nutricionista