

		RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO MANOEL JOSÉ DE CARVALHO UFBA CARDÁPIO: OUTUBRO 2024					
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
		21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024
ALMOÇO	SALADA CRUA	Repolho roxo/ Agião/Manga	Acelga/Milho	Repolho roxo c/ laranja	Couve com Abacaxi	Vinagrete	Mix de folhas
	SALADA CRUA	Cenoura/Azeitonas pretas s/ caroço	Pepino/ Tomate /Cebola em rodela	Cenoura ralada/ maça/ passas/ batata palha e azeitonas	Repolho, rúcula c/ cebolinha	Cenoura com côco	Repolho c/ melão
	PRATO PRINCIPAL 1	Pernil ao molho escuro	Carne do sol na chapa	Strogonoff de frango	Fricassê de frango	Dobradinha (50%)	Frango Xadrez
	OPÇÃO PROTEINA	Frango á francesa	Moqueca de ovo	Guisado de carne/Vegetais	Isca de carne na chapa com pimentões	Frango assado (40%)	Bife à cavalo
	VEGETARIANO	Quiche de soja texturizada/Banana da terra	Charuto de couve c/ soja ao molho	Crepe com legumes e ervilha	Caçarola de legumes	Dobradinha vegana c/ soja e banana da terra (Add feijão branco);	Almondega de ervilha c/ molho de tomate
	ARROZ	Arroz	Arroz	Arroz/salsinha	Arroz	Arroz	Arroz com lentilha
	FEIJÃO	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão Branco	Feijão
	GUARNIÇÃO	Macarrão penne a grega	Farofa de banana da terra	Batata palito ao forno	Macarrão parafuso á grega	Farofa de cebola	Purê de batata
	SOBREMESA	Laranja	Doce de leite	Maçã	Banana	Bombom de chocolate	Picolé
	SUCO	S.tamarindo	S. Cajá	S. Goiaba	S. de Umbú	S.Maracujá	S. Goiaba
JANTAR	SALADA CRUA	Tomate em lua com manjeriçao	Repolho, acelga, rúcula + Tomate fresco	Alface verde e roxa/manga e azeitonas s/ caroço	Pepino/ tomate e rúcula	Beterraba c/ cenoura ralada	Alface roxa c/ pepino
	SALADA CRUA	Pepino em lascas	Tabule tropical	Repolho com melão	Acelga c/ cenoura ralada e passas	Cenoura, tomate, Cebola, milho verde, cheiro verde e orégano	Tomate em lua/Manjeriçao
	PRATO PRINCIPAL 1	Jardineira de carne com legumes	Carne em cubo com pimentões	Isca de fígado a portuguesa	Ensofado de frango com quiabo e batata	Strogonoff de Carne	Carne do sol chapeada com cebola
	OPÇÃO PROTEINA	Lasanha de frango	Silveirinha de Frango	Cubos de frango ao m°escuro	Empanada de frios	Cubos Suíno na chapa	Peixe a martelo
	VEGETARIANO	Canelone com soja texturizada	Panqueca c/ grão de bico e aveia	Faláfel (bolinho de grão- de- bico)	Bolinho de soja frito com cenoura ralada	Crepe marguerita	Empanado de legumes
	ARROZ	Arroz c/salsa	Arroz/coentro	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	FEIJÃO	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão preto
	GUARNIÇÃO	Purê de batata doce	Chuchu delícia	Farofa rica	Cenoura delícia	Vagem com cenoura ao alho	Acelga coral
	SOBREMESA	Tangerina	Maçã	Bananada "Nego Bom"	Paçoca	Maçã	Goiaba
	SUCO	S. Manga	S. Umbú	S. Cajú	S. Frutas	Manga	S. Frutas