

		RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO MANOEL JOSÉ DE CARVALHO   UFBA   CARDÁPIO: OUTUBRO 2024					
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	02/11/2024
ALMOÇO	SALADA CRUA	Repolho, acelga, rúcula + Tomate fresco	Repolho roxo /Rúcula/Tomate maduro	Repolho roxo/ rúcula/ milho	Acelga /Tomate	Mix de folhas **	Alface**/ rúcula e agrião
	SALADA CRUA	Cenoura ralada/manjeriçã fresco	Beterraba ralada/laranja	Acelga, manjeriçã, tomate em cubos e queijo	Cenoura c/ coco	Beterraba/ rúcula/ azeitona	Repolho/ passas
	PRATO PRINCIPAL 1	Ensopado bovino com batata	Cox. Sobrecoxa de frango com cenoura	Strogonoff de carne	Churrasco misto (carne + toscana)	Cozido	Ensopado de carne com quiabo e cenoura
	OPÇÃO PROTEINA	Bisteca **	Frigideira de carne seca	Empanada de frios	Filé de frango á francesa	Frango assado	Suíno em cubos acebolado
	VEGETARIANO	Nhoque de batata doce ao molho de soja	Bolinho de soja em grão frito	Strogonoff de soja	Almôndega de soja ao molho	Legumes ao curry	Torta de lentilha
	ARROZ	Arroz	Arroz c/ alecrim	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz corado
	FEIJÃO	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão tropeiro	Feijão	Feijão Preto
	GUARNIÇÃO	Macarrão espaguete ao molho	Acelga coral	Legumes mistos	Couve refogada	Pirão	Abóbora gratinada
	SOBREMESA	Banana	Goiabada	Maçã	Paçoca	Picolé	Banana
SUCO	S. Acerola	S. Maracujá	S. Graviola	S. Manga	S. Caju	S. Goiaba	
JANTAR	SALADA CRUA	Repolho branco/Escarola/ Manga madura	Acelga/Tomate maduro/Hortelã	Pepino/hortelã/azeitona preta	Pepino/ tomate maduro e rúcula	Acelga/alface /milho	Acelga c/ frutas
	SALADA CRUA	Beterraba/ rúcula/ricota/azeitona preta	Vinagrete	Repolho com laranja	Couve folha/ queijo em cubos/ cebola e salsa	Tomate em lua/ cebola/ pimentão	Pepino/ alface /milho
	PRATO PRINCIPAL 1	Carne do sol na chapa Acebolada	Escondidinho de Frango com milho e ervilha	Isca de frango na chapa acebolado	Carne Moída pizzaiolo   Add + queijo	Fígado ao molho escuro	Jardineira de carne c/ legumes
	OPÇÃO PROTEINA	Frango assado	Panqueca de carne	Lombo ao barbecue	Ensopado de peixe com batata	Fricassê	Empadão de frango
	VEGETARIANO	Abobrinha recheada cm soja	Escondidinho de Aipim com soja	Torta catarina de lentilha	Panqueca de aveia com soja em grãos	Faláfel	Crepe c/ grão de bico /tomate seco
	ARROZ	Arroz branco	Arroz c/ salsa	Arroz c/ cenoura	Arroz com lentilha	Arroz c/ ervilha	Arroz corado
	FEIJÃO	Feijão	Feijão fradinho	Feijão	Feijão preto	Feijão	Feijão
	GUARNIÇÃO	Pirão de Leite	Batata palito ao forno	Purê de batata doce	Banana da terra refogada	Macarrão parafuso ao sugo	Batata doce c/coentro
	SOBREMESA	Bombom de chocolate	Laranja	Pé de moça	Banana	Laranja	Abacaxi   Avisar aos alérgicos
SUCO	S. Caju	S. Caju	S. umbú	S. Tamarindo	S. Acerola	S. Cupuaçu	