

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	SÁBADO 20/06/2026	DOMINGO 21/06/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida de soja 						
		Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá	Café OU chá
	PANIFICAÇÃO	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA		Pão de queijo 			Bolo    Bolo vegetariano 		
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Carne desfiada	Frango desfiado	Ovos mexidos  	Patê de frango   	Iogurte natural 	Queijo muçarela 	Carne moída
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Ovos mexidos  	Queijo minas 	Bebida láctea 	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Homus de grão de bico	Pasta de amendoim 	Caponata de berinjela 	Homus de abóbora	Geleia rústica de abacaxi e chia	Pasta de batata doce com amendoim 	Maionese de abacate
	FRUTA	Banana	Melancia	Abacaxi	Melão	Maçã	Salada de frutas	Mamão

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante. Cardápio sujeito a alteração.



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	SÁBADO 20/06/2026	DOMINGO 21/06/2026
SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga temperada 	Couve-manteiga	Mostarda	Repolho branco com gergelim
SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Picles de cebola	Tabule 
MOLHO PARA SALADA	Ácido	Chipotle  Limão	Salsa	Ervas finas	Vinagrete	Mostarda e mel  Limão	Hortelã
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango assado com manjeriço	Suíno ao molho de bacon  OPÇÃO: Isca de carne ao curry 	Strogonoff de frango   	Carne de sol 	Feijoada  OPÇÃO: Frango assado	Bife de carne bovina ao molho OPÇÃO: Suíno ao molho de barbecue 	Torta de frango  
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Quiche de legumes e lentilha gratinada   	Ovos assados ao sugo 	Iscas de soja ao sugo gratinadas  	Risoto de brócolis com couve e queijo  	Omelete de cebola ao forno  	Hambúrguer de ervilha gratinado 	Delícia de lentilha  
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha, couve-flor e brócolis	Berinjela recheada com homus de grão de bico	Polpetone de quinoa	Almôndega de soja ao sugo 	Feijoada vegetariana 	Ervilha com couve-flor ao curry 	Espaguete com abobrinha e soja ao sugo  
GUARNIÇÃO	Jardineira verde (Chuchu e abobrinha)	Cenoura refogada com salsinha	Batata sauté	Mandioca cozida	Farofa crocante 	Milho cozido	Beterraba com salsinha
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
SOBREMESA	Mix de doces  OPÇÃO: Fruta 	Mexerica	Maçã	Banana	Laranja	Melancia	Abacaxi
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



UnB

conhecimento em movimento
sociedade em transformação

CARDÁPIO SEMANAL



ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

Jantar

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	SÁBADO 20/06/2026	DOMINGO 21/06/2026
SALADA 1	Mix de folhas	Acelga	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa	Rúcula	Chicória
SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão 	Sunomono de rabanete	Pepino em cubos com gergelim	Berinjela com azeitonas	Abóbora ralada	Tomate
MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjericão	Chimichurri / Limão	Rosé   / Limão	Alho e limão	Chipotle 	Ácido
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Lagarto ao molho escuro 	Frango assado	Filé de peixe ao molho de coco   OPÇÃO: Cubos de carne acebolada	Suíno com cebola caramelizada   Opção: Filé de frango ao sugo	Hambúrguer gratinado 	Isca de frango ao molho branco  	Cubos de carne ao molho de vinho
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com castanhas   	Escondidinho de ervilha gratinado 	Cuscuz vegetariano com queijo minas 	Quibe de legumes com quinoa gratinado  	Nhoque ao molho branco com soja e queijo   	Baião de dois com queijo coalho  	Omelete caprese  
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com soja 	Bolinho de ervilha	Bobó de legumes com soja 	Refogado de grão de bico	Moqueca de banana da terra com proteína de soja 	Bolinho de grão de bico	Batata recheada com quinoa
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de fubá	Creme de legumes	Sopa de macarrão com legumes 	Creme de cebola e alho poró	Creme de mandioca	Creme verde de ervilha e couve
TORRADA	Torrada 	Torrada 	Torrada 	Torrada 	Torrada 	Torrada 	Torrada 
ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto
SOBREMESA	Laranja	Melão	Mamão	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Banana	Maçã	Mexerica
BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva	Morango	Laranja

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. Cardápio sujeito a alterações.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno