



UnB

CARDÁPIO SEMANAL



Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026
	BEBIDAS	Leite integral  ou Bebida de soja 				
		Café OU chá				
						Chocolate quente  Chocolate quente vegetariano 
	PANIFICAÇÃO	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 integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou
	OPÇÃO EXTRA	Canjica  ou Canjica vegetariana 				Bolo   
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal				
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho 	Frango desfiado	Carne desfiada	Patê de frango   	Iogurte natural 
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Pasta de ricota 	Ovos mexidos  	Queijo minas 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cenoura à bolonhesa de soja 	Pasta de amendoim 	Caponata de berinjela 	Homus de abóbora	Geleia rústica de abacaxi e chia
	FRUTA	Banana	Melancia	Abacaxi	Maçã	Melão

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



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosas



Ovo



Suíno

Almoço	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Alface com chicória	Mix de folhas	Acelga temperada 	Couve-manteiga
	SALADA 2	Tomate	Abobrinha cozida com orégano	Abóbora ralada	Beterraba ralada	Cenoura ralada
	MOLHO PARA SALADA	Ácido	Chipotle  Limão	Salsa	Rosé   / Limão	Vinagrete
	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
	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  
	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 
	GUARNIÇÃO	Jardineira verde (Chuchu e abobrinha)	Cenoura refogada com salsinha	Batata sauté	Mandioca cozida	Farofa crocante 
	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
	SOBREMESA	Pé de moleque  OPÇÃO: Fruta	Maçã	Banana	Melancia	Laranja
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva

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



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/7/2026	3ª FEIRA 14/7/2026	4ª FEIRA 15/7/2026	5ª FEIRA 16/7/2026	6ª FEIRA 17/7/2026
	SALADA 1	Mix de folhas	Acelga	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa
	SALADA 2	Beterraba ralada	Salada de macarrão 	Sunomono de rabanete	Pepino em cubos com gergelim	Berinjela com azeitonas
	MOLHO PARA SALADA	Hortelã	Manjericão	Alho / Limão	Chimichurri / Limão	Maracujá
	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 
	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   
	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 
	SOPA	Creme de abóbora	Sopa de fubá	Creme de legumes	Sopa de macarrão com legumes 	Creme de cebola e alho poró
	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
	SOBREMESA	Laranja	Mamão	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Mexerica	Abacaxi
	BEBIDA (Refresco de)	Morango	Acerola	Manga	Limão	Uva

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

