

CARDÁPIO SEMANAL

Café da manhã	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 14/9/2026	3ª FEIRA 15/9/2026	4ª FEIRA 16/9/2026	5ª FEIRA 17/9/2026	6ª FEIRA 18/9/2026	SÁBADO 19/9/2026	DOMINGO 20/9/2026
	BEBIDAS	Leite integral  OU Bebida de soja 						
		Café OU chá						
	PANIFICAÇÃO	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 Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 	Pão francês  ou Pão careca  ou Pão integral 
	OPÇÃO EXTRA	Mingau de aveia 			Cuscuz de milho			
	GORDURA	Manteiga  ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Frango desfiado	Carne bovina moída	Presunto 	Carne bovina desfiada	Queijo minas 	Queijo muçarela 	Queijo minas 
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos  	Queijo muçarela 	Queijo minas 	Creme de ricota com azeitona 	Bebida láctea 	Omelete de forno  	Ricota temperada 
	COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Requeijão de ervas	Pasta de ervilha com manjerição	Guacamole	Amendotela 	Pasta de feijão branco com salsinha e orégano	Geleia de goiaba e chia	Maionese de couve-flor
	FRUTA	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Salada de frutas	Mamão	Banana

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



CARDÁPIO SEMANAL

Almoço

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 14/9/2026	3ª FEIRA 15/9/2026	4ª FEIRA 16/9/2026	5ª FEIRA 17/9/2026	6ª FEIRA 18/9/2026	SÁBADO 19/9/2026	DOMINGO 20/9/2026
SALADA 1	Alface roxa	Acelga	Alface com mostarda	Mix de folhas	Repolho branco com passas	Alface lisa	Alface crespa com chicória
SALADA 2	Caponata de berinjela 	Rabanete	Beterraba cozida	Abobrinha ralada	Cenoura ralada	Pepino agri-doce	Abóbora ralada
MOLHO PARA SALADA	Salsa	Chimichurri	Manjericão / Limão	Gengibre 	Hortelã / Limão	Ácido	Chipotle 
PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Carne de sol trinchada com cebola roxa 	Lasanha de frango   	Suíno ao molho de mostarda 	Cubos de frango com manteiga de ervas 	Peixe ao molho branco gratinado  	Frango assado com azeitonas	Lagarto ao molho 
PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Berinjela recheada com quinoa gratinada 	Bolinho de milho com soja gratinado  	Omelete de forno  	Sufê de chuchu  	Ovos assados ao sugo 	Fricassê de palmito com legumes  	Almôndega de soja ao sugo gratinada  
PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Soja refogada com legumes 	Yakissoba   	Abobrinha recheada com lentilha ao sugo	Quinoa com legumes refogados	Refogado de grão de bico	Hambúrguer de soja assado 	Charuto de soja ao sugo 
GUARNIÇÃO	Abóbora assada	Chuchu com vagem	Mix de batatas assadas	Macarrão parafuso temperado 	Abobrinha refogada	Repolho com maçã e passas	Milho refogado
ACOMPANHAMENTOS	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
SOBREMESA	Laranja	Mix de doces OPÇÃO: Frutas  	Banana	Maçã	Melancia	Abacaxi	Melão
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola	Manga

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



UnB

conhecimento em movimento
sociedade em transformação

CARDÁPIO SEMANAL



Jantar	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 14/9/2026	3ª FEIRA 15/9/2026	4ª FEIRA 16/9/2026	5ª FEIRA 17/9/2026	6ª FEIRA 18/9/2026	SÁBADO 19/9/2026	DOMINGO 20/9/2026
	SALADA 1	Alface lisa com agrião	Chicória	Repolho roxo	Alface crespa com laranja	Hakussai	Alface roxa	Mix de folhas
	SALADA 2	Sunomono	Cenoura ralada	Abóbora ralada	Tabule	Tomate	Berinjela com pimentões	Beterraba ralada
	MOLHO PARA SALADA	Rosé / Limão	Chipotle	Alho e limão	Ervas finas	Salsa	Iogurte / Limão	Manjerição
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho barbecue de figo	Carne ao molho de vinho	Strogonoff de frango	Carne ao molho escuro	Cubos de frango ao creme de milho	Quibe de carne recheado com queijo	Frango cremoso
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com gergelim e queijo	Bife de soja ao sugo gratinado	Risoto de espinafre com queijo	Tomate recheado com homus de ervilha gratinado	Lasanha de brócolis	Isca de soja ao sugo gratinada	Bolinho de feijão preto gratinado
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Refogado de lentilha	Caruru de grão de bico	Strogonoff vegetariano	Moqueca de vegetais com ervilha, palmito e castanhas	Guisado de legumes com grãos de soja ao leite de coco	Silveirinha de soja	Grão de bico à indiana
	SOPA	Creme de cenoura com gengibre	Caldo verde	Sopa canjiquinha	Creme de cebola caramelizada	Creme de legumes	Sopa de lentilha	Sopa minestrone
	TORRADA	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
	ACOMPANHAMENTOS	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	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Banana	Melão	Melancia	Mix de doces OPÇÃO: Fruta	Laranja	Maçã	Mexerica
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Laranja	Maracujá	Uva	Morango	Acerola	Manga

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