CARDÁPIO DE REFEIÇÃO SEMANAL - RU PLANALTINA

	Segunda-feira 09/12	Terça-feira 10/12	Quarta-feira 11/12	Quinta-feira 12/12	Sexta-feira 13/12	Sábado 14/12	Domingo 15/12
DESJEJUM	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Bebidas quentes	Leite e café	Leite e café	Leite e café	Leite e café	Leite e café	Leite e café	Leite e café
Vegetariano	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja	Leite de soja
Achocolatado	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite	Achocolatado sem leite
Pão	Pão francês	Pão careca	Pão francês / Bolo de fubá	Pão francês	Pão careca	Pão francês	Pão francês Cuscuz
Vegetariano	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês
Complemento	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina	Margarina
Vegetariano	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal	Creme vegetal
Complemento	Ovos mexidos	Salsicha ao molho	Iogurte	Queijo mussarela	Carne moída	Frango desfiado	Queijo minas
Comp. Vegetariano	Pasta de amendoim	Guacamole	Pasta de grão de bico	Pasta de beterraba	Pasta de lentilha com alho	Patê funcional	Amendotela
Fruta	Abacaxi	Banana	Mamão	Melancia	Maçã	Melão	Salada de frutas
ALMOÇO	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Salada:	Rúcula e beterraba ralada	Alface lisa e tomate	Mix de repolho e berinjela em conserva	Mix de folhas e abobrinha	Mix de folha e tomate	Acelga e vinagrete	Agrião c/ cenoura e abacaxi e rabanete
Molho:	Braai	Limão	Hortelã	Salsa	Mostarda e mel	Chimichurri	Chipotle
Prato Principal:	Frango Assado	Carne de sol	Frango à parisiense	Bife de panela	Lagarto ao m. madeira	Copa lombo acebolado	Empadão goiano
Guarnição:	Purê de batatas	Mandioca cozida com manteiga de ga	Legumes sautê s/ abobrinha	Abóbora ao forno	Farofa de banana	Batata doce cozida	Abobrinha com vagem e brócolis
Prato Vegetariano:	Abobrinha recheada com homus	Soja em grão com couve-flor	Pimentão recheado com lentilha	Carreteiro de soja	Bolinho de grão de bico	Biryani	Bobó vegetariano
Acompanhamentos:	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca
Sobremesa:	Maçã	Melão	Abacaxi	Compota de frutas	Laranja	Doce de leite	Banana
Refresco:	Acerola	Caju	Goiaba	Guarana	Limão	Manga	Maracujá
JANTAR	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório	Refeitório
Salada:	Mix de folhas e rabanete com pepino	Couve e chuchu com cenoura, salsa e limão	Agrião e salada de feijão fradinho ao vinagrete	Alface roxa e tomate	Rúcula e caponata de berinjela	Alface crespa e salada de macarrão	Chicória e picles
Molho:	Verde	Manjericão	Oriental	Agridoce	Limão com azeite e orégano	Erva picante	Vinagrete
Sopa:	Campeira	Feijão com massinha	Sopa à Juliana	Creme de milho	Sopa de legumes	Creme de espinafre	Creme de abóbora
Pão:	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada	Torrada
Prato Principal:	Lagarto ao molho madeira	Galinhada	Almôndega ao sugo	Lasanha de frango	Escondidinho de pernil	Filé de peixe ao molho napolitano	Strogonoff de carne
Prato Vegetariano:	Refogado de acelga com gergelim	Hambúrguer de legumes	Silverinha de soja	Lasanha de espinafre com cogumelo	Broto de feijão com brócolis e couve-flor	Tropeiro vegetariano	Yakisoba vegetariano
Acompanhamentos:	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz com açafrão, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca	Arroz branco, arroz integral e feijão carioca
Sobremesa:	Melancia	Doce de abóbora	Laranja	Melão	Banana	Abacaxi	Maçã
Refresco:	Limão	Tangerina	Uva	Maracujá	Goiaba	Acerola	Caju

Legenda:

PIMENTA · GLÚTEN · PORCO · OLEAGINOSAS · SOJA · COGUMELO · LEITE · OVOS · MEL

Pode conter: Trigo, Aveia, Cevada, Soja, Leite, Ovo e Látex Natural.

-