

A L M O Ç O	Composição	2ª feira 11/09/2017	3ª feira 12/09/2017	4ª feira 13/09/2017	5ª feira 14/09/2017	6ª feira 15/09/2017	Sábado 16/09/2017
	Salada	Alface Pepino com tomate Beterraba ralada	Conserva de jiló Acelga Batata com orégano	Folhas mistas Rabanete Tomate com chuchu	Rúcula Vinagrete Chuchu macrobiótico	Acelga com passas e salsa Tomate Conserva de repolho	Almeirão Macarrones Beterraba marinada
	Prato proteico	Bife de panela	Pernil em cubos	Fricassê de frango	Arroz integral/ branco com carne**	Peixe à escabeche	Filé de frango grelhado com ervas
	Opção ovolactovegetariana	Hambúrguer de soja	Almôndega de berinjela recheada com queijo	Strogonoff vegano	Grão de bico refogado com legumes	Moqueca vegetariana	Tomate recheado com soja
	Opção vegana	Hambúrguer de soja	Almôndega de berinjela com chia	Strogonoff vegano	Grão de bico refogado com legumes	Moqueca vegana	Tomate recheado com soja
	Guarnição	Macarrão ao alho e óleo	Ratatouille	Abobrinha refogada	Quibebe de mandioca	Batata sauté	Chuchu ao forno com queijo**
	Acompanhamento	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Tutu de feijão
	Refresco	Laranja	Caju	Goiaba	Maracujá	Acerola	Laranja
	Sobremesa	Bombom Serenata de amor ou Banana	Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana	Salada de frutas



Avalie a refeição diariamente no link:
<http://migre.me/sCJUJ>



** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: ru.procom@ufg.br / 3209-6229
Este cardápio esta sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª feira 11/09/2017	3ª feira 12/09/2017	4ª feira 13/09/2017	5ª feira 14/09/2017	6ª feira 15/09/2017
	Salada	Almeirão Tomate Cenoura com passas	Alface Agrião Tabule	Chicória Cenoura Repolho com laranja	Alface Beterraba Pepino com abacaxi e salsa	Alface Vinagrete Soja com manga e rúcula
	Prato proteico	Strogonoff de frango	Carne moída	Lagarto ao molho madeira	Frango assado	Lombo assado
	Opção ovolactovegetariana	Strogonoff vegetariano	Ovos fritos	Hambúrguer de lentilha	Omelete	Abobrinha recheada com grão de bico
	Opção vegana	Strogonoff vegano	Grão de bico temperado	Hambúrguer de lentilha	Torta de soja	Abobrinha recheada com grão de bico
	Guarnição	Batata palha	Batata doce ao gratin**	Vagem com milho	Berinjela sugo	Farofa doce
	Acompanhamento	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo
	Refresco	Abacaxi	Tangerina	Uva	Abacaxi com hortelã	Caju
	Sobremesa	Laranja	Banana	Melancia	Melão	Maçã



Avalie a refeição diariamente no link:
<http://migre.me/sCJUJ>



** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: ru.procom@ufg.br / 3209-6229
Este cardápio esta sujeito a alterações.