



CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

 CEFET/RJ



LANCHE

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 8/09 A 11/09

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

PÃO CARECA COM QUEJO
PRATO

*CONTÉM LACTOSE
*CONTÉM GLÚTEN

BOLO DE LARANJA

*CONTÉM GLÚTEN
*CONTÉM LACTOSE

PÃO INTEGRAL
COM FRANGO DESFIADO

*CONTÉM GLÚTEN
*CONTÉM LACTOSE

PÃO CARECA COM OVO
MEXIDO

*CONTÉM GLÚTEN

LANCHE

SUCO DE UVA

LEITE COM FRUTA
(BANANA E MAMÃO)

*CONTÉM LACTOSE

SUCO DE CAJU

CAFÉ COM LEITE

MAÇÃ

MELÃO

BANANA

MAMÃO



ALMOÇO

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 8/09 A 11/09

	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	ALFACE CRESPA PEPINO COM CEBOLA ROXA	ACELGA BATATA DOCE COM TOMILHO	CHICÓRIA TOMATE EM CUBOS COM CEBOLA	MIX DE FOLHAS BETERRABA COZIDA
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO	MIGNON SUÍNO AO MOLHO DE ERVAS	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO COM MOLHO DE QUIABO	FRICASSÉ DE FRANGO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN
OPÇÃO VEGETARIANA	HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN	TOMATE RECHEADO COM CREME DE ERVILHA	BOLINHO DE FEIJÃO COM RECHEIO DE COUVE	BOBÓ DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO *CONTÉM GLÚTEN	RATATOUILLE	PURÊ DE BATATA *CONTÉM LACTOSE	CHUCHU SAUTÉ
SOBREMESA E SUCO	MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	LARANJA SUCO DE LIMÃO	MELÃO SUCO DE MANGA	DOCE DE BANANA SUCO DE CAJU