



RESTAURANTE ESTUDANTIL CARDÁPIO JUNHO

 CEFET/RJ



ALMOÇO

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 08 A 12/06

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	COUVE CRUA COM MOLHO DE LIMÃO PEPINO	ALFACE LISA VINAGRETE	ALFACE CRESPA ABÓBORA RALADA	CHICÓRIA TOMATE EM CUBOS COM CEBOLA ROXA	MIX DE FOLHAS COM GERGELIM CENOURA CRUA
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO	FILÉ DE PEIXE À MILANESA	FILÉ MIGNON SUÍNO EM CUBOS AO MOLHO DE MOSTARDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO ACEBOLADO	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA
OPÇÃO VEGETARIANA	TOMATE RECHEADO COM LENTILHA E CEBOLA	OMELETE COM LEGUMES NO FORNO	ESFIRRA DE LENTILHA, BRÓCOLIS E CEBOLA *CONTÉM GLÚTEN	QUICHE DE ERVILHA *CONTÉM GLÚTEN	PANQUECA DE ESPINAFRE COM GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN
GUARNIÇÃO	CENOURA AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE *CONTÉM LACTOSE	FAROFA DE ALHO E CEBOLA	ABOBRINHA SAUTÉ	CHUCHU COM ERVAS
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE GOIABA	MELANCIA SUCO DE CAJU	ARROZ DOCE *CONTÉM LACTOSE SUCO DE UVA	BANANA SUCO DE LIMÃO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ



LANCHE

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 08 A 12/06

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

BOLO DE FUBÁ

*CONTÉM GLÚTEN
*CONTÉM LACTOSE

PÃO CARECA COM OVO
MEXIDO

*CONTÉM GLÚTEN

PÃO DE LEITE COM
MUÇARELA

*CONTÉM LACTOSE
*CONTÉM GLÚTEN

PÃO DE MILHO COM
QUEIJO MINAS

*CONTÉM LACTOSE
*CONTÉM GLÚTEN

PÃO DE FORMA INTEGRAL
COM PASTA DE FRANGO

*CONTÉM GLÚTEN

LANCHE

CAFÉ COM LEITE
*CONTÉM LACTOSE

LEITE COM
ACHOCOLATADO
*CONTÉM LACTOSE

LEITE COM FRUTA
(BANANA E MAMÃO)
*CONTÉM LACTOSE

SUCO DE UVA

MATE

MAÇÃ

MELÃO/ TANGERINA

MELANCIA

MAMÃO

BANANA