

**CARDÁPIO SEMANAL**  
**UNIDADE: Universidade Regional de Cariri**  
**MÊS: AGOSTO 2016**

DIA	DATA	REFEIÇÃO	PRATO PROTÉICO	OPÇÃO PROTÉICA	ACOMP 1	ACOMP 2	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
SEG	8-ago	ALMOÇO	Bife à parmegiana (coxão duro) 50%	Frango ao forno com batatas (50%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Repolho roxo, cenoura, tomate e pepino	DOCE/TANGERINA
		JANTAR	Frango xadrez (cubos de frango) (60%)	Carne de sol acebolada (40%)	Arroz com cenoura	Feijão tropeiro	Macarrão - Macaxeira cozida	Acelga, tomate, cenoura, milho e manga	DOCE/MAÇÃ
TER	9-ago	ALMOÇO	Cupim ao molho de maionese (60%)	Lombo suíno ao molho de laranja (40%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Cuscuz	Alface, repolho, azeitona e tomate	DOCE/BANANA
		JANTAR	Peito de frango empanado (50%)	Lasanha de carne à bolonhesa (50%)	Arroz com Milho	Feijão	Abóbora cozida com orégano - farofa	Alface, tomate, cebola e pepino	DOCE/ABACAXI
QUA	10-ago	ALMOÇO	Peito de frango ao molho branco (60%)	Costela suína ao molho barbecue (50%)	Baião de Dois		Purê de abóbora - Paçoca	Alface, acelga, tomate e maçã	DOCE/MELANCIA
		JANTAR	Lagarto ao molho madeira (50%)	Panqueca de frango (50%)	Arroz com Passas	Feijão	Macarrão - Farofa	Cenoura, beterraba e milho	DOCE/MELÃO
QUI	11-ago	ALMOÇO	Feijoada (40%)	Filé de frango à pizzaiollo (60%)	Arroz Branco	Feijão	Macarrão - Farofa de banana	Acelga, cenoura, tomate e abacaxi	DOCE/LARANJA
		JANTAR	Cubos de carne com vagem (50%)	Peito de frango à delícia (50%)	Arroz com milho	Feijão	Legumes sauté - Macarrão	Alface, beterraba, cenoura e pepino	DOCE/MAMÃO
SEX	12-ago	ALMOÇO	Filé de peixe grelhado (50%)	Cubos de carne com macaxeira (50%) acém	Arroz Branco	Feijão	Macarrão - Cuscuz	Salada de maionese	DOCE/MAÇÃ

SEX	12-ago	JANTAR	Frango cozido (40%) cubos	Lagarto ao molho ferrugem (60%)	Baião de Dois cremoso		Macarrão - Farofa	Acelga, tomate, cenoura e laranja	DOCE/BANANA
-----	--------	--------	------------------------------	------------------------------------	--------------------------	--	----------------------	--------------------------------------	-------------



**CARDÁPIO SEMANAL**  
**UNIDADE: Universidade Regional de Cariri**  
**MÊS: AGOSTO 2016**

DIA	DATA	REFEIÇÃO	PRATO PROTÉICO	OPÇÃO PROTÉICA	ACOMP 1	ACOMP 2	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
SEG	15-ago	ALMOÇO	Peito de frango à vinagrete (60%)	Lombo Suino Acebocado (40%) (bife)	Arroz à grega	Feijão	Farofa - Macarrão	Cenoura, tomate e Beterraba Raladas	DOCE/MELANCIA
		JANTAR	Bife acebolado (coxão duro) (50%)	Lingüiça de frango no forno (50%)	Arroz branco	Feijão	Batata frita - Farofa	Repolho, repolho roxo, tomate e cenoura	DOCE/MELÃO
TER	16-ago	ALMOÇO	Churrasco misto acebolado (50%)	Estrogonofe de frango (50%)	Arroz Branco	Feijão	Farofa c/ Bacon - Purê de abóbora	Repolho, Pepino, tomate, maçã e passas	DOCE/MAMÃO
		JANTAR	Escondidinho de Carne de sol (40%)	Peito de frango empanado (60%)	Arroz com Milho	Feijão	Macarrão - Farofa de banana	Alface, acelga, tomate e milho	DOCE/MAÇÃ
QUA	17-ago	ALMOÇO	Trinchado ao molho madeira (50%) (acém)	Panqueca de frango ao molho rosé (50%)	Arroz Branco	Feijão	Farofa - Macarrão	Acelga, cenoura, beterraba, maçã e passas	DOCE/BANANA
		JANTAR	Estrogonofe de carne (50%)	Peito de frango ao molho branco (50%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Cuscuz	Alface, Tomate e Pepino	DOCE/ABACAXI
QUI	18-ago	ALMOÇO	Feijoada (40%)	Cubos de frango c/ legumes gratinados (60%)	Arroz Branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Alface, cenoura, cebola, tomate e cheiro verde	DOCE/LARANJA

	18-ago	JANTAR	Peito de frango na chapa (50%)	Carne de sol desfiada acebolada (50%)	Arroz com cenoura	Feijão	Beterraba Cozida com Milho - Farofa	Repolho, tomate, cenoura e manga	DOCE/MELANCIA
SEX	19-ago	ALMOÇO	Filé de peixe ao molho de legumes (40%)	Lasanha de frango ao molho branco (60%)	Arroz com passas	Feijão	Batata doce - Farofa	Alface, cenoura, beterraba e maçã	DOCE/BANANA
		JANTAR	Lagarto recheado (40%)	Frango crocante (60%)	Arroz com passas	Feijão	Farofa - Macarrão	Acelga, pepino, repolho roxo e tomate	DOCE/MAÇÃ



**CARDÁPIO SEMANAL**  
**UNIDADE: Universidade Regional de Cariri**  
**MÊS: AGOSTO 2016**

DIA	DATA	REFEIÇÃO	PRATO PROTÉICO	OPÇÃO PROTÉICA	ACOMP 1	ACOMP 2	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
SEG	22-ago	ALMOÇO	Bife de panela com legumes (50%) (contra-filé)	Filé de frango ao molho rosé (50%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - farofa	Cenoura, beterraba, tomate e milho	DOCE/ABACAXI
		JANTAR	Cupim ao molho Vermelho (40%)	Cubos de frango ao molho de queijo (60%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Alface, cenoura, tomate e abacaxi	DOCE/MELÃO
TER	23-ago	ALMOÇO	Vaca atolada (50%)	Bisteca acebolada (50%)	Arroz com cenoura	Feijão tropeiro	Purê misto - Macarrão	Alface, tomate, pepino e cebola	DOCE/MAÇÃ
		JANTAR	Churrasco misto acebolado (50%)	Peito de frango ao molho de ervas (50%)	Arroz à grega	Feijão	Macarrão - Farofa	Acelga, manga, tomate e hortelã	DOCE/BANANA
QUA	24-ago	ALMOÇO	Iscas bovina à chinesa (acém - 50%)	Cubos de frango ao creme de milho (50%)	Arroz branco	Feijão	Abóbora cozida - Farofa	Vinagrete	DOCE/MELANCIA

		JANTAR	Trinchado ao molho madeira (50%)	Coxa e sobrecoxa ao forno (50%)	Arroz com Passas	Feijão	Macarrão - Farofa	Alface, tomate, cenoura e pepino	DOCE/MELÃO
QUI	25-ago	ALMOÇO	Feijoada (50%)	Iscas de frango à carbonara (50%)	Arroz Branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Acelga, tomate, cenoura e azeitona	DOCE/LARANJA
		JANTAR	Picadinho de carne ao vinho (40%)	Lasanha de carne à bolonhesa (60%)	Arroz Branco	Feijão	Beterraba e Cenoura em cubos - Cuscuz	Repolho, tomate e pepino	DOCE/ABACAXI
SEX	26-ago	ALMOÇO	Peixe crocante (40%)	Estrogonofe de carne (60%)	Arroz Branco	Feijão	Macarrão - Cuscuz	Alface, tomate, cenoura e pimentão	DOCE/MAÇÃ
		JANTAR	Peixe ao Forno c/ Legumes (50%)	Bife à rolê (50%) (contra-filé)	Arroz com Passas	Feijão	Macarrão - Farofa	Alface, cenoura, tomate e abacaxi	DOCE/BANANA



**CARDÁPIO SEMANAL**  
**UNIDADE: Universidade Regional de Cariri**  
**MÊS: AGOSTO 2016**

DIA	DATA	REFEIÇÃO	PRATO PROTÉICO	OPÇÃO PROTÉICA	ACOMP 1	ACOMP 2	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
SEG	29-ago	ALMOÇO	Carne de panela com batatas (50%)	Lingüiça de frango acebolada (50%)	Arroz com Cenoura	Feijão	Farofa de cenoura - Macarrão	Acelga, Cenoura, Laranja e Passas	DOCE/MAÇÃ
		JANTAR	Peito de frango ao molho mostarda (60%)	Lagarto ao molho madeira (40%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Cenoura, Beterraba e Tomate	DOCE/BANANA
TER	30-ago	ALMOÇO	Bisteca na chapa acebolada (40%)	Bife cozido com legumes (60%)	Baião de dois Cremoso		Macarrão - Paçoca	Alface, tomate, pepino e passas	DOCE/TANGERINA

		JANTAR	Suino assado ao molho de laranja (lombinho suino - bife) (50%)	Bife ao molho de azeitona (50%) (coxão duro)	Arroz com Milho	Feijão	Macarrão ao molho vermelho - Farofa	Repolho, Pepino, tomate e Laranja	DOCE/MELANCIA
QUA	31-ago	ALMOÇO	Frango xadrez (50%)	Panqueca de carne moída (50%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Cuscuz	Alface, tomate, Manga e Hortelã	DOCE/MELÃO
		JANTAR	Filé de frango ao molho de requeijão (50%)	Rocambole de carne moída (50%)	Arroz com Passas	Feijão	Macarrão - Farofa	Alface, Tomate, Cenoura, Milho Verde e Azeitona	DOCE/ABACAXI
QUI	1-set	ALMOÇO	Feijoada (50%)	Frango ao forno assado (50%) - coxa e sobre	Arroz Branco	Feijão	Macaxeira cozida - Farofa de cenoura	Acelga, alface, tomate e beterraba	DOCE/LARANJA
		JANTAR	Estrogonofe de frango (50%)	Iscas bovina à chinesa (50%)	Arroz Branco	Feijão	Legumes Sautê - Farofa	Repolho, Alface, Tomate e Milho Verde	DOCE/MELANCIA
SEX	2-set	ALMOÇO	Filé de peixe com legumes (50%)	Bife à parmegiana (50%) (contra-filé)	Arroz Branco	Feijão	Purê misto - Cuscuz	Acelga, tomate, Cenoura, Laranja e Passas	DOCE/MAÇÃ
		JANTAR	Cupim ao molho madeira (60%)	Panqueca de frango (40%)	Arroz branco	Feijão	Macarrão - Farofa	Repolho, cenoura, beterraba e azeitona	DOCE/BANANA