



CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL AGOSTO

 CEFET/RJ



LANCHE

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 10 A 14/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	PÃO DE LEITE COM QUEIJO MINAS *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	BOLO DE LARANJA *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO CARECA COM QUEJO PRATO *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO CARECA COM OVO MEXIDO *CONTÉM GLÚTEN
LANCHE	IOGURTE *CONTÉM LACTOSE	SUCO DE CAJU	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE	SUCO DE UVA	CAFÉ COM LEITE *CONTÉM LACTOSE
	MAMÃO	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	MELÃO



ALMOÇO

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 10 A 14/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	MX DE FOLHAS COM MOLHO DE ERVAS CENOURA RALADA	CHICÓRIA BETERRABA CRUA COM LARANJA	ACELGA CENOURA COZIDA	ALFACE CRESPA BETERRABA COZIDA	SALADA MISTA ABÓBORA RALADA
PRATO PRINCIPAL	PANQUECA DE CARNE *CONTÉM GLÚTEN	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA	CARNE MOÍDA	COPA LOMBO COM MOLHO DE FERRUGEM	FILÉ DE PEIXE À MILANESA
OPÇÃO VEGETARIANA	HAMBÚRGUER ASSADO DE LENTILHA E AVEIA	ABOBRINHA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO	BOLONHESA DE LENTILHA	ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO	MOQUECA DE BANANA DA TERRA E GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	REPOLHO REFOGADO COM ALHO	QUIBEBE	PENNE AO MOLHO ALFREDO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	ABOBRINHA REFOGADA COM ALHO E TOMILHO	PURÊ DE INHAME *CONTÉM LACTOSE
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE MANGA	MELANCIA SUCO DE UVA	MAÇÃ SUCO DE MANGA	MELÃO SUCO DE CAJU	BANANA SUCO DE LIMÃO