

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

DEZEMBRO DE 2025 - ALMOÇO

 CEFET/RJ — CONUTRI

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 15/12 a 19/12

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SALADA

MIX DE FOLHAS
PEPINO COM TOMATE

ALFACE COM LARANJA
CARPACCIO DE
ABOBRENA

MIX DE FOLHAS
ABÓBORA RALADA

SALADA DE MACARRÃO
E REPOLHO ROXO

ALFACE ROXA COM
VINAGRETE

PRATO
PRINCIPAL

ISCA DE FRANGO AO
MOLHO VERMELHO

HAMBÚRGUER
*CONTÉM GLÚTEN

ESTROGONOFÉ
DE FRANGO
*CONTÉM LACTOSE

CARNE MOÍDA

FILÉ DE FRANGO
GRElhado AO MOLHO
FERRUGEM

OPÇÃO
VEGETARIANA

FRICASSÉ DE GRÃO DE
BICO
*CONTÉM GLÚTEN
*CONTÉM LACTOSE

HAMBÚRGUER DE
LENTILHA E AVEIA

PANQUECA DE ESPINAFRE
COM ERVILHA
*CONTÉM GLÚTEN

PROTEÍNA DE SOJA AO
SUGO

ABOBRENA RECHEADA
COM PASTA FEIJÃO
BRANCO

GUARNIÇÃO

FAROFA CROCANTE

MACARRÃO AO ALHO
E ÓLEO
*CONTÉM GLÚTEN

BATATA SAUTÉ

ABÓBORA COM SALSA

MACARRÃO AO ALHO
E ÓLEO
*CONTÉM GLÚTEN

SOBREMESA
E SUCO

LARANJA
SUCO DE GOIABA

BANANA
SUCO DE MARACUJÁ

MELANCIA
SUCO DE MANGA

MAÇÃ
SUCO DE UVA

MELÃO
SUCO DE ACEROLA

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 22/12 a 23/12

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
SALADA	ALFACE LISA E ALFACE ROXA ABÓBORA RALADA	MIX DE FOLHAS BETERRABA RALADA
PRATO PRINCIPAL	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	MOQUECA DE PEIXE
OPÇÃO VEGETARIANA	LASANHA DE BERINJELA COM GRÃO DE BICO	HAMBÚRGUER DE LENTILHA E AVEIA
GUARNIÇÃO	FAROFA DE ALHO	PIRÃO
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	MAÇÃ SUCO DE UVA

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 29/12 a 30/12

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
SALADA	ALFACE CRESPA BETERRABA CRUA	ALFACE ROXA CENOURA RALADA
PRATO PRINCIPAL	LOMBO SUÍNO AO MOLHO FERRUGEM	FILÉ DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE ERVAS
OPÇÃO VEGETARIANA	ABOBRINHA RECHEADA COM PASTA DE ERVILHA	ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO <small>*CONTÉM GLÚTEN</small>
GUARNIÇÃO	CHUCHU GRATINADO <small>*CONTÉM LACTOSE</small>	FAROFA DE ALHO
SOBREMESA E SUCO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU	MELÃO SUCO DE MANGA

