



Cardápio semanal /Almoço

Segunda a sexta-feira

Almoço das
10h30 às 13h30

CARDÁPIO REFERENTE DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Segunda-feira 14/09	Terça-feira 15/09	Quarta-feira 16/09	Quinta-feira 17/09	Sexta-feira 18/09
- CARNE EM CUBOS AO MOLHO PROVENÇAL  - FRICASSÊ DE FRANGO  - OMELETE DE FORNO  - SALADA CRUA E COZIDA - MACARRÃO ESPAGUETE  - ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL - FEIJÃO CARIOCA	- FILÉ DE FRANGO AO MOLHO FERRUGEM  - ISCA DE FIGADO ACEBOLA  - VINAGRETE DE LENTILHA - SALADA CRUA E COZIDA - LEGUMES REFOGADOS - ARROZ BRANCO - FEIJÃO DE CORDA	- BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA  - COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COM MOLHO DE ALHO-PORÓ  - OVOS FRITOS  - SALADA CRUA E COZIDA - FAROFA - ARROZ TEMPERADO - FEIJÃO CARIOCA	- FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE ERVAS  - SUÍNO ASSADO DE PANELA  - MOQUECA VEGETARIANA (BANANA DA TERRA) - SALADA CRUA E COZIDA - BETERRABA COM CHEIRO-VERDE - ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL - FEIJÃO BRANCO	- FEIJOADA  - FILÉ DE FRANGO MOLHO DE ALHO - LASANHA DE BERINGELA COM ABOBRINHA  - SALADA CRUA E COZIDA - FAROFA ACEBOLADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO PRETO
Sobremesa: MELÃO	Sobremesa: BANANA	Sobremesa: DOCINHO	Sobremesa: MELANCIA	Sobremesa: LARANJA

OBSERVAÇÕES:

- Cardápio sujeito a alterações;
- Composição nutricional disponível na cozinha;
- Informe-se sobre os pratos para alérgicos.



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

ESTRUTURA DO CARDÁPIO



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja



Cardápio semanal /Jantar

Segunda a sexta-feira

Jantar das
17h30 às 19h30

CARDÁPIO REFERENTE DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Segunda-feira 14/09	Terça-feira 15/09	Quarta-feira 16/09	Quinta-feira 17/09	Sexta-feira 18/09
• ESCONDIDINHO DE CARNE  - X • MACARRONADA DE PROTEÍNA DE SOJA  • SALADA CRUA E COZIDA • CHUCHU COM MILHO • ARROZ BRANCO • FEIJÃO PRETO	• FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO • ISCA DE CARNE AO MOLHO POMODORO  • OVOS NO FORNO  • SALADA CRUA E COZIDA • FAROFA • ARROZ BRANCO • FEIJÃO CARIOCA	• ARROZ MARIA IZABEL X • GRÃO DE BICO CALDOSO • SALADA CRUA E COZIDA • BATATA DOCE • ARROZ BRANCO	• ISCAS DE FRANGO XADREZ  • CUBOS DE CARNE AO MOLHO ROTY  • ABOBRINHA RECHEADA • SALADA CRUA E COZIDA • ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO CARIOCA	• FRANGO ASSADO COM BATATAS X • CUSCUZ COM LEGUMES + OVO  • SALADA CRUA E COZIDA • MACARRÃO ESPAGUETE  • ARROZ BRANCO • FEIJÃO DE CORDA
. Sobremesa: BANANA	Sobremesa: MELÃO	Sobremesa: LARANJA	Sobremesa: DOCINHO	Sobremesa: MELANCIA

OBSERVAÇÕES:

- Cardápio sujeito a alterações;
- Composição nutricional disponível na cozinha;
- Informe-se sobre os pratos para alérgicos.



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

ESTRUTURA DO CARDÁPIO



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja

	Cardápio semanal /Almoço	Segunda a sexta-feira Almoço das 11h às 13h30
--	-----------------------------------	---

CARDÁPIO REFERENTE DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Segunda-feira 14/09	Terça-feira 15/09	Quarta-feira 16/09	Quinta-feira 17/09	Sexta-feira 18/09
- CARNE EM CUBOS AO MOLHO PROVENÇAL  - FRICASSÊ DE FRANGO  - OMELETE DE FORNO  - SALADA CRUA E COZIDA - MACARRÃO ESPAGUETE  - ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL - FEIJÃO CARIOCA	- FILÉ DE FRANGO AO MOLHO FERRUGEM   - ISCA DE FIGADO ACEBOLA - VINAGRETE DE LENTILHA - SALADA CRUA E COZIDA - LEGUMES REFOGADOS - ARROZ BRANCO - FEIJÃO DE CORDA	- BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA   - COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COM MOLHO DE ALHO-PORÓ - OVOS FRITOS  - SALADA CRUA E COZIDA - FAROFA - ARROZ TEMPERADO - FEIJÃO CARIOCA	- FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE ERVAS  - SUÍNO ASSADO DE PANELA  - MOQUECA VEGETARIANA (BANANA DA TERRA) - SALADA CRUA E COZIDA - BETERRABA COM CHEIRO-VERDE - ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL - FEIJÃO BRANCO	- FEIJOADA  - FILÉ DE FRANGO MOLHO DE ALHO - LASANHA DE BERINGELA COM ABOBRINHA  - SALADA CRUA E COZIDA - FAROFA ACEBOLADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO PRETO
. Sobremesa: MELÃO	Sobremesa: BANANA	Sobremesa: DOCINHO	Sobremesa: MELANCIA	Sobremesa: LARANJA

OBSERVAÇÕES:

- Cardápio sujeito a alterações;
- Composição nutricional disponível na cozinha;
- Informe-se sobre os pratos para alérgicos.



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

ESTRUTURA DO CARDÁPIO



Trigo/Glúten



Amendoim



Oleaginosa



Ovo



Suíno



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Pimenta



Soja