

CARDÁPIO REFERENTE A SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2026

Segunda-feira 28/09	Terça-feira 29/09	Quarta-feira 30/09	Quinta-feira 01/10	Sexta-feira 02/10
• ASSADO DE PANELA • PERNIL SUÍNO AO MOLHO BARBECUE  • MACARRONADA DE PROTEÍNA DE SOJA  • SALADA CRUA E COZIDA • ESPAGUETE AO SUGO  • ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO PRETO	• COXINHA DA ASA NO FORNO • TORTA DE CARNE   • OVOS NO FORNO  • SALADA CRUA E COZIDA • VINAGRETE DE CHUCHU • ARROZ BRANCO • FEIJÃO DE CARIOCA	• FILÉ DE FRANGO GRELHADO • BIFE DE FÍGADO ACEBOLADO • ABOBRINHA RECHEADA  • SALADA CRUA E COZIDA • MACAXEIRA TEMPERADA COZIDA • ARROZ BRANCO • FEIJÃO CARIOCA	• BIFE ACEBOLADO • FRANGO À PIZZAILO  • PANQUECA DE LEGUMES    • SALADA CRUA E COZIDA • PURÊ DE MACAXEIRA  • ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO CARIOCA	• FEIJOADA  • FRANGO ASSADO • TABULE  • SALADA CRUA E COZIDA • FAROFA • ARROZ BRANCO • FEIJÃO PRETO
Sobremesa: MELÃO	Sobremesa: BANANA	Sobremesa: LARANJA	Sobremesa: DOCINHO	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 A SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2026

Segunda-feira 28/09	Terça-feira 29/09	Quarta-feira 30/09	Quinta-feira 01/10	Sexta-feira 02/10
• FILÉ DE FRANGO GRELHADO X • MACARRONADA DE PROTEÍNA DE SOJA  • SALADA CRUA E COZIDA • FAROFA • ARROZ BRANCO • FEIJÃO CARIOCA Sobremesa: MELÃO	• BIFE AO MOLHO MADEIRA  • FILÉ DE PEIXE COM MOLHO DE MOQUECA COM OVOS  • OVOS NO FORNO  • SALADA CRUA E COZIDA • MACARRÃO  • ARROZ BRANCO • FEIJÃO DE CARIOCA Sobremesa: BANANA	• COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE • GRÃO DE BICO CALDOSO • SALADA CRUA • LEGUMES REFOGADOS (COUVE FLOR, BROCOLIS E CENOURA) • ARROZ BRANCO / ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO PRETO Sobremesa: DOCINHO	• TORTA DE FRANGO   • CARNE MOIDA NA CHAPA COM LEGUMES • ABOBRINHA RECHEADA  • SALADA CRUA E COZIDA • MACARRÃO  • ARROZ BRANCO • FEIJÃO CARIOCA Sobremesa: MELANCIA	• ARROZ DE CARRETEIRO  X • VINAGRETE DE LENTILHA • SALADA CRUA E COZIDA X 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