

CARDÁPIO REFERENTE A SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO DE 2026

Segunda-feira 19/10	Terça-feira 20/10	Quarta-feira 21/10	Quinta-feira 22/10	Sexta-feira 23/10
•FRANGO AO MOLHO ORIENTAL  •COZIDÃO (ACÉM COM MACAXEIRA) •OVO COZIDO  •SALADA CRUA E COZIDA •PIRÃO  •ARROZ BRANCO - X •FEIJÃO CARIOCA	• COXA E SOBRECORA ASSADA • ISCA BOVINA AO MOLHO • RATATOUILLE • SALADA CRUA E COZIDA • ESPAGUETE NO ALHO E OLEO  • ARROZ BRANCO • ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO SEMPRE VERDE	• CARNE COZIDA COM LEGUMES • TORTA DE FRANGO  • TORTA DE SOJA   • SALADA CRUA E COZIDA • VINAGRETE DE CHUCHU • ARROZ BRANCO - X • FEIJÃO PRETO	•BIFE DE FRANGO AO MOLHO MOSTARDA •TORTA DE CARNE  •GRÃO BICO •SALADA CRUA E COZIDA • LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA, CENOURA, CHUCHU) • ARROZ BRANCO - X • FEIJÃO CARIOCA	• FEIJOADA  • FRANGO XANDREZ ASSADO • PANQUECA DE LEGUMES   • SALADA CRUA E COZIDA • FAROFA CROCANTE  • ARROZ BRANCO - X • FEIJÃO PRETO
Sobremesa: DOCE	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA

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 REFERENTE A SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO DE 2026

Segunda-feira 19/10	Terça-feira 20/10	Quarta-feira 21/10	Quinta-feira 22/10	Sexta-feira 23/10
• FRANGO CHAPEADO X • OVOS MEXIDOS  • SALADA CRUA E COZIDA • FAROFA • ARROZ BRANCO • ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO PRETO	• CARNE MOIDA COM LEGUMES • FRANGO XANDREZ AO MOLHO • SOJA AO VINAGRETE  • SALADA CRUA • BATATA INGLESA ASSADA • ARROZ BRANCO X • FEIJÃO PRETO	• MARIA ISABEL • OVOS AO FORNO  • SALADA CRUA E COZIDA • ESPAGUETE  • ARROZ BRANCO X • FEIJÃO CARIOCA	• BIFE DE CARNE ACEBOLADO • ISCA DE FRANGO AO MOLHO • OVOS MEXIDOS COM TOMATE DE CEBOLA  • SALADA CRUA • REFOGADO DE REPOLHO VERDE COM CENOURA X • ARROZ INTEGRAL • FEIJÃO CARIOCA	• MOLHO BRANCO DE FRANGO C/ PRESUNTO  • MOLHO A BOLONHESA • MOLHO A BOLONHESA DE SOJA  • QUEIJO RALADO • MACARRÃO ESPAGUETE  • MILHO VERDE
Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: FRUTA	Sobremesa: DOCE

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