

1º semana		OUTUBRO				
CARDÁPIO CAMPUS GUARUS						
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
05/10/26	pão de sal com ovo	SALADA CRUA OU COZIDA	tabule / chuchu refogado com cenoura e tempero verde	broa de milho com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	tomate / rúcula
		PRATO PRINCIPAL	bife de alcatra acebolado / panquecas (frango com queijo) *opção vegana – almôndegas de lentilha		PRATO PRINCIPAL	carne moída
	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz branco / feijão cariyoquinha	melancia	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com cenoura / feijão
	suco de laranja	GUARNIÇÃO	batata rústica	vitamina de maracujá		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
06/10/26	sanduíche natural	SALADA CRUA OU COZIDA	acelga / espinafre / pepino / laranja , couve flor e brócolis com azeite	arroz doce	PRATO PRINCIPAL	canja de galinha com tempero verde
		PRATO PRINCIPAL	cozido bovino ao molho com legumes / lasanha de carne moída *opção vegana – hambúrguer de grão de bico			
	banana	ACOMPANHAMENTO	arroz integral com cenoura / feijão vermelho	mamão	ACOMPANHAMENTO	pão
	suco de limão	GUARNIÇÃO	batata doce cozida com orégano			
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
07/10/26	pão careca com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	pepino fatiado / repolho roxo ralado temperado com vinagre / alface com manga e orégano	pão de sal com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	alface / tomate / brócolis
	banana	PRATO PRINCIPAL	carne assada / stroganoff de frango *opção vegana – muqueca de banana da terra		PRATO PRINCIPAL	omelete
	vitamina de mamão	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com brócolis / feijão vermelho	vitamina de banana com aveia	ACOMPANHAMENTO	arroz branco / feijão
		GUARNIÇÃO	macarrão ao molho sugo / batata palha			
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
08/10/26	banana da terra	SALADA CRUA OU COZIDA	beterraba e cenoura palito com tempero verde / acelga / rúcula / tomate / abacaxi	bolo simples	SALADA CRUA OU COZIDA	couve refogada
		PRATO PRINCIPAL	isca de suíno (lombo ao molho cítrico) / cubos de frango refogado *opção vegana – hambúrguer de soja		PRATO PRINCIPAL	caldinho de feijão (fraldinha desfiada e bacon)
	tangerina	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com espinafre / feijão preto	banana	ACOMPANHAMENTO	pão
	café com leite	GUARNIÇÃO	sufê de legumes	iogurte		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
09/10/26	açai (leite em pó e granola)	SALADA CRUA OU COZIDA	quiabo com cenoura / grão de bico	aipim na manteiga	SALADA CRUA OU COZIDA	beterraba e cenoura palito
		PRATO PRINCIPAL	almôndegas ao molho e queijo / filé de tilápia frita *opção vegana – almôndegas de lentilha		PRATO PRINCIPAL	frango em cubos
		ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado / feijão preto	laranja	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com brócolis
		GUARNIÇÃO	aipim regado ao alho frito	café com leite		

Sujeito a alterações

2º semana		OUTUBRO				
CARDÁPIO CAMPUS GUARUS						
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
12/10/26	FERIADO					
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
13/10/26	arroz doce	SALADA CRUA OU COZIDA	alface , pepino , cebola ao suco de limão / quiabo refogado	pão de sal com ovo	SALADA CRUA OU COZIDA	alface / tomate / cenoura cozida
		PRATO PRINCIPAL	almôndegas ao molho sugo / panqueca de queijo com frango *opção vegana – almôndegas de lentilha		PRATO PRINCIPAL	omelete
	mamão	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com cenoura e milho / feijão carioquinha	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado com brócolis / feijão
		GUARNIÇÃO	sufilê de chuchu	suco de laranja		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
14/10/26	aipim na manteiga	SALADA CRUA OU COZIDA	grão de bico / rúcula com tomate e manga	pipoca	PRATO PRINCIPAL	canja de galinha
		PRATO PRINCIPAL	filé de peixe ao forno com batata / lombo suíno em isca ao molho cítrico *opção vegana – hambúrguer de soja			
	melancia	ACOMPANHAMENTO	arroz branco / feijão preto	banana	ACOMPANHAMENTO	pão
	café com leite	GUARNIÇÃO	aipim cozido regado ao alho frito	iogurte		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
15/10/26	FERIADO					
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
16/10/26	banana da terra	SALADA CRUA OU COZIDA	alface , tomate com rúcula / maçã , maxixe	pão careca com queijo	PRATO PRINCIPAL	caldinho de feijão (fraldinha desfiada , bacon ,tempero verde)
		PRATO PRINCIPAL	strogonoff de frango bisteca suína acebolada *opção vegana – muqueca de banana da terra			
	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado com brócolis / feijão carioquinha	banana	ACOMPANHAMENTO	pão
	mingau de aveia	GUARNIÇÃO	batata palha	vitamina de banana com aveia		

Sujeito a alterações

3º semana		OUTUBRO				
CARDÁPIO CAMPUS GUARUS						
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
19/10/26	pão de sal com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	pimentão, cenoura, milho verde, beterraba com vagem e tempero verde	pão careca com ovos mexidos	SALADA CRUA OU COZIDA	couve refogada/ cenoura em cubos
		PRATO PRINCIPAL	carne assada / parmegiana de frango *opção vegana – almôndegas De lentilha		PRATO PRINCIPAL	filé de frango em cubos
	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com espinafre / feijão vermelho	maçã	ACOMPANHAMENTO	purê de abóbora / arroz branco
	vitamina de banana	GUARNIÇÃO	purê de batata inglesa	suco de limão		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
20/10/26	biscoito integral	SALADA CRUA OU COZIDA	abobrinha refogada com cebola e alho / vagem com cenoura	pão careca com carne moída	SALADA CRUA OU COZIDA	rúcula
		PRATO PRINCIPAL	filé de tilápia empanado / strogonoff de carne / *opção vegana – muqueca de banana da terra		PRATO PRINCIPAL	carne bovina com legume
	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com brócolis / feijão vermelho	banana	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com brócolis / feijão
	vitamina de maracujá	GUARNIÇÃO	purê batata inglesa	suco de cajú		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
21/10/26	pão com ovo	SALADA CRUA OU COZIDA	acelga , azeite , maçã, repolho bicolor com cenoura ralada	pão com manteiga	SALADA CRUA OU COZIDA	couve refogada / tomate / cenoura
		PRATO PRINCIPAL	cozido ao molho com legumes / sobrecoxa assada / *opção vegana – almôndegas de lentilha		PRATO PRINCIPAL	lombo suíno
	mamão	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com espinafre / feijão vermelho	vitamina de mamão	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado / feijão
	suco de laranja	GUARNIÇÃO	farofa de cenoura	salada de fruta		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
22/10/26	pão francês com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	acelga / tomate / maçã , pepino fatiado ,repolho roxo ralado , temperado com vinagre e sal	arroz doce	SALADA CRUA OU COZIDA	acelga / abobrinha refogada
		PRATO PRINCIPAL	bisteca suína acebolada / lasanha de carne moída / *opção vegana – hambúrguer de grão de bico		PRATO PRINCIPAL	filé de peixe
	laranja	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado com cenoura / feijão preto	laranja	ACOMPANHAMENTO	arroz branco / pirão
	vitamina de banana com aveia	GUARNIÇÃO	abóbora cubos com cebolinha			
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
23/10/26	biscoito carioquinha	SALADA CRUA OU COZIDA	chuchu /cenoura em cubos com orégano / pepino com tomate	aipim na manteiga	PRATO PRINCIPAL	caldo verde (carne em cubos , linguiça calabresa e bacon)
		PRATO PRINCIPAL	bife de frango / carne seca com abóbora / *opção vegana – hambúrguer de soja			
	mamão	ACOMPANHAMENTO	arroz integral / feijão carioquinha	melancia	ACOMPANHAMENTO	torradas
	leite com chocolate	GUARNIÇÃO	macarrão ao molho sugo	café com leite		

4º semana		OUTUBRO				
CARDÁPIO CAMPUS GUARUS						
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
26/10/26	pão de sal com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	pimentão, cenoura, milho verde, beterraba com vagem e tempero verde	pão careca com ovos mexidos	SALADA CRUA OU COZIDA	rúcula / cenoura palito
		PRATO PRINCIPAL	filé de frango acebolado / almôndegas ao molho com queijo *opção vegana – almôndegas De lentilha		PRATO PRINCIPAL	strogonoff de frango
	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com espinafre / feijão vermelho	maçã	ACOMPANHAMENTO	arroz branco / batata palha
	vitamina de banana	GUARNIÇÃO	purê de batata inglesa	suco de limão		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
27/10/26	Aipim cozido na manteiga	SALADA CRUA OU COZIDA	repolho bicolor , tempero verde rúcula com tomate , orégano	sanduíche natural	SALADA CRUA OU COZIDA	alface
		PRATO PRINCIPAL	bisteca suína acebolada / carne de panela (Alcatra) *opção vegana – muqueca De banana da terra		PRATO PRINCIPAL	filé de peixe
	Melancia	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado com milho / e feijão preto	tangerina	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com cenoura / pirão
	café com leite	GUARNIÇÃO	farofa	suco maracujá		
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
28/10/26	FERIADO					
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
29/10/26	pão de sal com queijo	SALADA CRUA OU COZIDA	batata doce com cebolinha / alface / acelga / tomate	banana da terra	SALADA CRUA OU COZIDA	couve refogada/ cenoura em cubos
		PRATO PRINCIPAL	sobrecoxa assada / isca lombo suíno ao molho cítrico *opção vegana –macarrão a bolonhesa de soja	melão	PRATO PRINCIPAL	filé de frango em cubos
	Banana	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com brócolis / feijão carioquinha	mingau de aveia	ACOMPANHAMENTO	purê de abóbora / arroz branco
	vitamina de mamão	GUARNIÇÃO	purê de abóbora			
DATA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE DA TARDE	JANTAR	
30/10/26	pipoca	SALADA CRUA OU COZIDA	rúcula, alface / cenoura palito	broa de milho Com carne	SALADA CRUA OU COZIDA	tomate /abobrinha
		PRATO PRINCIPAL	Almondegas/ Ovo frito *opção vegana – hambúrguer De soja		PRATO PRINCIPAL	carne moída
	Fruta	ACOMPANHAMENTO	arroz branco com cenoura, milho e feijão preto	suco de limão	ACOMPANHAMENTO	arroz parboilizado / feijão
	logurte	GUARNIÇÃO	macarrão ao molho			

Sujeito a alterações