



RESTAURANTE ESTUDANTIL

 CEFET/RJ



LANCHE

 CEFET/RJ

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 24 A 28/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE	PÃO DE MILHO COM QUEIJO MINAS *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO CARECA COM OVO MEXIDO *CONTÉM GLÚTEN	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	BOLO DE FUBÁ *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE FRANGO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN
	SUCO DE UVA	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE	LEITE COM FRUTA (BANANA E MAMÃO) *CONTÉM LACTOSE	CAFÉ COM LEITE *CONTÉM LACTOSE	SUCO DE MARACUJÁ
	MAMÃO	MELÃO/ TANGERINA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA



ALMOÇO

CEFET/RJ

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

SEMANA DE 24 A 28/08

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	COUVE CRUA COM MOLHO DE LIMÃO PEPINO	ALFACE LISA VINAGRETE	ALFACE CRESPA ABÓBORA RALADA	CHICÓRIA TOMATE EM CUBOS COM CEBOLA ROXA	MIX DE FOLHAS COM GERGELIM CENOURA CRUA
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO	FILÉ DE PEIXE À MILANESA	FILÉ MIGNON SUÍNO EM CUBOS AO MOLHO DE MOSTARDA	FILÉ DE FRANGO GRElhADO ACEBOLADO	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA
OPÇÃO VEGETARIANA	TOMATE RECHEADO COM LENTILHA E CEBOLA	OMELETE COM LEGUMES NO FORNO	ESFIRRA DE LENTILHA, BRÓCOLIS E CEBOLA *CONTÉM GLÚTEN	QUICHE DE ERVILHA *CONTÉM GLÚTEN	PANQUECA DE ESPINAFRE COM GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN
GUARNIÇÃO	CENOURA AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE *CONTÉM LACTOSE	FAROFA DE ALHO E CEBOLA	ABOBRINHA SAUTÉ	CHUCHU COM ERVAS
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE GOIABA	MELANCIA SUCO DE CAJU	ARROZ DOCE *CONTÉM LACTOSE SUCO DE UVA	BANANA SUCO DE LIMÃO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ