



RESTAURANTE ESTUDANTIL

 CEFET/RJ

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	ALFACE LISA ABOBRINHA COZIDA COM MOLHO AGRIDOCE	CHICÓRIA BETERRABA COZIDA	ACELGA PEPINO	ALFACE ROXA E SALSINHA BETERRABA COZIDA	ALFACE CRESPA CENOURA RALADA
PRATO PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE ERVAS	BIFE DE COPA LOMBO COM MOLHO DE FERRUGEM	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA AO MOLHO DE LARANJA	FILÉ DE PEIXE ASSADO COM TOMATE, PIMENTÃO E CEBOLA	HAMBÚRGUER *CONTÉM GLÚTEN
OPÇÃO VEGETARIANA	PANQUECA DE ESPINAFRE COM GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN	ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	ABOBRINHA RECHEADA COM LENTILHA E AVEIA	TOMATE RECHEADO COM CREME DE ERVILHA	HAMBÚRGUER ASSADO DE LENTILHA E AVEIA
GUARNIÇÃO	FAROFA DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PURÊ DE BATATA	QUIBEBE	PIRÃO	ESPAGUETE AO SUGO *CONTÉM GLÚTEN
SOBREMESA E SUCO	MAMÃO SUCO DE ABACAXI	MELÃO SUCO DE CAJU	DOCE DE BANANA SUCO DE UVA	MAÇÃ SUCO DE GOIABA	LARANJA SUCO DE MANGA

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE	BOLO DE LARANJA *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO *CONTÉM GLÚTEN	PÃO DE LEITE COM QUEIJO MINAS *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO CARECA COM QUEJO PRATO *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO *CONTÉM GLÚTEN
	LEITE COM FRUTA (BANANA E MAMÃO) *CONTÉM LACTOSE	CAFÉ COM LEITE *CONTÉM LACTOSE	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE	SUCO DE UVA	SUCO DE CAJU
	MELÃO	MAMÃO	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ