

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

DEZEMBRO DE 2025 - ALMOÇO



CEFET/RJ —

CONUTRI

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 15/12 a 19/12

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	MIX DE FOLHAS PEPINO COM TOMATE	ALFACE COM LARANJA CARPACCIO DE ABOBRINHA	MIX DE FOLHAS ABÓBORA RALADA	SALADA DE MACARRÃO E REPOLHO ROXO	ALFACE ROXA COM VINAGRETE
PRATO PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO	HAMBÚRGUER *CONTÉM GLÚTEN	ESTROGONOFE DE FRANGO *CONTÉM LACTOSE	CARNE MOÍDA	FILÉ DE FRANGO GRElhADO AO MOLHO FERRUGEM
OPÇÃO VEGETARIANA	FRICASSÉ DE GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	HAMBÚRGUER DE LENTILHA E AVEIA	PANQUECA DE ESPINAFRE COM ERVILHA *CONTÉM GLÚTEN	PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO	ABOBRINHA RECHEADA COM PASTA FEIJÃO BRANCO
GUARNIÇÃO	FAROFA CROCANTE	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO *CONTÉM GLÚTEN	BATATA SAUTÉ	ABÓBORA COM SALSa	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO *CONTÉM GLÚTEN
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE GOIABA	BANANA SUCO DE MARACUJÁ	MELANCIA SUCO DE MANGA	MAÇÃ SUCO DE UVA	MELÃO SUCO DE ACEROLA

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 22/12 a 23/12

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
SALADA	ALFACE LISA E ALFACE ROXA ABÓBORA RALADA	MIX DE FOLHAS BETERRABA RALADA
PRATO PRINCIPAL	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	MOQUECA DE PEIXE
OPÇÃO VEGETARIANA	LASANHA DE BERINJELA COM GRÃO DE BICO	HAMBÚRGUER DE LENTILHA E AVEIA
GUARNIÇÃO	FAROFA DE ALHO	PIRÃO
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	MAÇÃ SUCO DE UVA



# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 29/12 a 30/12

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
SALADA	ALFACE CRESPA BETERRABA CRUA	ALFACE ROXA CENOURA RALADA
PRATO PRINCIPAL	LOMBO SUÍNO AO MOLHO FERRUGEM	FILÉ DE FRANGO GRElhADO COM MOLHO DE ERVAS
OPÇÃO VEGETARIANA	ABOBRINHA RECHEADADA COM PASTA DE ERVILHA	ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO *CONTÉM GLÚTEN
GUARNIÇÃO	CHUCHU GRATINADO *CONTÉM LACTOSE	FAROFA DE ALHO
SOBREMESA E SUCO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU	MELÃO SUCO DE MANGA

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

DEZEMBRO - LANCHE



CEFET/RJ — CONUTRI

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 15/12 a 19/12

## SEGUNDA-FEIRA

PÃO CARECA COM  
MUÇARELA  
\*CONTÉM LACTOSE  
\*CONTÉM GLÚTEN

MATE

MELÃO

## TERÇA-FEIRA

PÃO CARECA COM QUEIJO  
PRATO  
\*CONTÉM GLÚTEN  
\*CONTÉM LACTOSE

CAFÉ COM LEITE  
\*CONTÉM LACTOSE

MAÇÃ

## QUARTA-FEIRA

PÃO CARECA COM PASTA  
DE RICOTA  
\*CONTÉM GLÚTEN  
\*CONTÉM LACTOSE

IOGURTE  
\*CONTÉM LACTOSE

MAMÃO

## QUINTA-FEIRA

PÃO CARECA  
COM QUEIJO MUÇARELA  
\*CONTÉM LACTOSE  
\*CONTÉM GLÚTEN

LEITE  
COM ACHOCOLATADO  
\*CONTÉM LACTOSE

BANANA

## SEXTA-FEIRA

PÃO CARECA COM PASTA  
DE PRESUNTO  
\*CONTÉM GLÚTEN

IOGURTE  
\*CONTÉM LACTOSE

MELANCIA

## LANCHE

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 22/12 a 23/12

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
	PÃO CARECA COM QUEIJO PRATO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO CARECA COM OVO MEXIDO *CONTÉM GLÚTEN
	LEITE COM FRUTAS (MAMÃO E BANANA) *CONTÉM LACTOSE	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE
	MAÇÃ	MELANCIA



# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 29/12 a 30/12

LANCHE	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
	PÃO CARECA COM PASTA DE RICOTA *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO CARECA COM QUEIJO MUÇARELA *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN
	SUCO DE MANGA	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE
	MELÃO	MAÇÃ