



# 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  
ABOBRENA

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

ESTROGONOFÉ  
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

ABOBRENA RECHEADA  
COM PASTA FEIJÃO  
BRANCO

GUARNIÇÃO

FAROFÁ 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 RECHEADA COM PASTA DE ERVILHA	ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO <small>*CONTÉM GLÚTEN</small>
GUARNIÇÃO	CHUCHU GRATINADO <small>*CONTÉM LACTOSE</small>	FAROFA DE ALHO
SOBREMESA E SUCO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE CAJU	MELÃO SUCO DE MANGA



# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

## DEZEMBRO - LANCHE



# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 15/12 a 19/12

## SEGUNDA-FEIRA

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

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

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

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

PÃO CARECA COM PASTA  
DE PRESUNTO  
\*CONTÉM GLÚTEN

## LANCHE

MATE

CAFÉ COM LEITE  
\*CONTÉM LACTOSE

IOGURTE  
\*CONTÉM LACTOSE

LEITE  
COM ACHOCOLATADO  
\*CONTÉM LACTOSE

IOGURTE  
\*CONTÉM LACTOSE

MELÃO

MAÇÃ

MAMÃO

BANANA

MELANCIA

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 22/12 a 23/12

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

PÃO CARECA COM QUEIJO  
PRATO

\*CONTÉM LACTOSE  
\*CONTÉM GLÚTEN

PÃO CARECA COM OVO  
MEXIDO

\*CONTÉM GLÚTEN

LANCHE

LEITE COM FRUTAS  
(MAMÃO E BANANA)

\*CONTÉM LACTOSE

LEITE COM  
ACHOCOLADADO

\*CONTÉM LACTOSE

MAÇÃ

MELANCIA

# CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

Semana 29/12 a 30/12

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

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

LANCHE

SUCO DE MANGA

LEITE COM ACHOCOLATADO  
\*CONTÉM LACTOSE

MELÃO

MAÇÃ