

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	1/7/2019	2/7/2019	3/7/2019	4/7/2019	5/7/2019	
Arroz	Branco/ Integral	Branco com Açafrão/Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	---
Feijão	Carioca	Preto	Roxinho	Carioca	Carioca	---
Prato principal	Estrogonofe de Frango	Bife Suíno	Isca Bovina ao Molho Escuro	Linguíça	Sobrecoxa Cozida	---
Guarnição	Batata Palha	Farofa Crocante	Legumes Sauté	Couve Refogada	Polenta Cremosa	---
Salada 1	Alface Crespa	Alface Crespa e Roxa	Alface lisa e crespa	Alface crespa	Couve	---
Salada 2	Almeirão	Mix de Folhas	Rúcula e Agrião	Acelga	Mix de Folhas	---
Salada 3	Tomate c/ cebola	Moranga ralada	Pepino c/ cheiro verde	Vinagrete	Salada Ametista	---
Salada 4	Abobrinha colorida	Beterraba cozida	Berinjela temperada	Chuchu c/ milho verde	Cenoura Cozida	---
Opção vegetariana	Estrogonofe de Grãos	Ovo Frito	Panqueca de Legumes	Hambúrguer de Aveia	Almôndega de PTS	---
Sobremesa	Paçoca	Melancia	Gelatina	Laranja	Banana	---

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	8/7/2019	9/7/2019	10/7/2019	11/7/2019	12/7/2019	
Arroz	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	---
Feijão	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	---
Prato principal	Bisteca Suína	Cubos de Frango Empanado	Hamburguer Bovino	Filé de Frango Grelhado	Linguiça Frita	---
Guarnição	Purê de Abóbora Moranga	Macarrão Penne ao Pesto	Mandioca Cozida	Cenoura ao Molho Branco	Batata Sauté	---
Salada 1	Alface crespas	Espinafre	Alface Crespas	Alface crespas	Almeirão	
Salada 2	Acelga	Alface crespas e roxa	Mix de Folhas	Almeirão	Rúcula c/ agrião	---
Salada 3	Tomate c/ Cebola	Cenoura ralada	Tabule	Repolho com Tomate	Salada de Abobrinha ralada	---
Salada 4	Jardineira de Legumes	Chuchu c/ Brócolis	Beterraba cozida e Milho verde	Salada de Abacate	Salada de Grão de Bico ao Vinagrete	---
Opção vegetariana	Ovo frito	Ovos Mexidos	Panqueca de PTS	Croquete de grãos	Kafta Vegetariano	---
Sobremesa	Cocada	Mamão	Pudim de Baunilha	Maça	Salada de Fruta	---



Cardápio Restaurante Campus Contagem

MÊS de JULHO / 2019



SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIA DO MÊS	29/7/2019	30/7/2019	31/7/2019		
Arroz	Férias	Branco/ Integral	Branco/ Integral	----	----
Feijão	Férias	Carioca	Carioca	----	----
Prato principal	Férias	Carne Moída ao Sugo	Bife Bovino Acebado	----	----
Guarnição	Férias	Macarrão ao Alho e Óleo	Inhame Cozido	----	----
Salada 1	Férias	Rúcula e Agrião	Alface Crespa	----	----
Salada 2	Férias	Alface roxa e crespa	Almeirão	----	----
Salada 3	Férias	Cenoura ralada	Beterraba ralada	----	----
Salada 4	Férias	Chuchu c/ cheiro verde	Abobrinha colorida	----	----
Opção vegetariana	Férias	Berinjela Empanada	Quibe de Moranga	----	----
Sobremesa	Férias	Doce de leite	Melancia	----	----



SÁBADO

