

SEMANA 1	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
DIA DO MÊS	1/5/2019	2/5/2019	3/5/2019	4/5/2019	
Arroz	---	Branco/Integral	Branco/ Integral	---	
Feijão	---	Tutu c/ ovos	Roxinho	---	
Prato principal	---	Sobrecoxa Cozida	Almôndega Bovina	---	
Guarnição	---	Macarrão ao Alho e Óleo	Polenta	---	
Salada 1	---	Alface crespa	Espinafre	---	
Salada 2	---	Couve c/ Cebola	Almeirão	---	
Salada 3	---	Tomate c/ Pepino	Moranga ralada	---	
Salada 4	---	Beterraba Cozida	Caponata de Berinjela	---	
Opção vegetariana	---	Omelete c/ Espinafre	Almôndega de PTS	---	
Sobremesa	---	Cajuzinho	Melancia	---	

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	6/5/2019	7/5/2019	8/5/2019	9/5/2019	10/5/2019	
Arroz	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Arroz Colorido/Integral	Branco/ Integral	---
Feijão	Preto	Carioca	Rouxinho	Carioca	Preto	---
Prato principal	Filé de Frango Grelhado	Carne de Panela Suína	Iscas de Boi ao Molho Madeira	Estrogonofe de Frango	Bife Suíno Acebolado	---
Guarnição	Repolho c/ Bacon	Canjiquinha	Inhame Cozido	Batata Palha	Purê de Moranga	---
Salada 1	Rúcula	Espinafre	Alface roxa	Alface crespa	Couve	---
Salada 2	Cenoura ralada	Almeirão	Mix de Folhas	Acelga c/ agrião	Alface crespa	---
Salada 3	Pepino e Rabanete	Tomate c/ cebola	Repolho Bicolor	Cenoura ralada	Tabule	---
Salada 4	Macarronese	Chuchu c/ Brócolis	Grão de Bico ao vinagrete	Beterraba cozida	Abobrinha cozida	---
Opção vegetariana	Ovo frito	Hambúguer de Aveia	Croquete de Ervilha	Estrogonofe de PTS e Quinoa	Mix de Grãos	---
Sobremesa	Abacaxi	Paçoca	Tangerina	Gelatina de Morango	Banana	---

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	13/5/2019	14/5/2019	15/5/2019	16/5/2019	17/5/2019	18/5/2019
Arroz	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco c/ Ervilha	Branco/Integral	---
Feijão	Roxinho	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	---
Prato principal	Bife de Panela Bovino	Cubos de Frango	Costelinha ao Molho de Barbecue	Hambúrguer Bovino	Filé de Frango Grelhado	---
Guarnição	Cenoura ao Molho Branco	Macarrão ao Alho e Óleo	Mandioca Sautê	Batata Chips	Creme de Milho	---
Salada 1	Alface crespa	Espinafre	Alface Crespa	Alface lisa e roxa	Alface crespa	---
Salada 2	Salada Tropical (Almeirão, Agrião, Melancia, Manga e Melão)	Agrião, Rúcula e Manga	Almeirão	Mix de Folhas	Chicória	---
Salada 3	Ervilha, Grão de Bico e Milho Verde	Tomate c/ Cebola	Vinagrete	Cenoura ralada c/ beterraba	Pepino c/ rabanete	---
Salada 4	Caponata de Berinjela	Abobrinha colorida	Beterraba Cozida	Chuhu c/ Brócolis	Jardineira de Legumes	---
Opção vegetariana	Croquete de Lentilha	Quibe de Moranga	Ovo Frito	Hambúrguer de PTS	Berinjela Empanada	---
Sobremesa	Melancia	Arroz Doce	Laranja	Goiabada	Mamão	---

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	20/5/2019	21/5/2019	22/5/2019	23/5/2019	24/5/2019	25/5/2019
Arroz	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Temperado/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral	---
Feijão	Preto	Roxinho	Carioca	Preto	Carioca	---
Prato principal	Bife Suíno	Bife Rolet	Carne Moída ao Sugo	Filé de Frango Grelhado	Filé de Peixe Empanado	---
Guarnição	Abóbora Moranga Cozida	Purê de Batata	Espaguete ao Alho	Creme de Espinafre	Batata Bolinha c/ oregano	---
Salada 1	Almeirão	Alface crespa	Alface lisa e roxa	Mix de Folhas	Alface Crespa	---
Salada 2	Acelga e agrião	Couve	Mostarda	Repolho Roxo, Abacaxi e coco ralado	Almeirão	---
Salada 3	Tomate	Tomate e Cenoura ralada	Beterraba ralada	Pepino c/ cheiro verde	Tabule	---
Salada 4	Couve-flor e Brócolis	Salada de Abacate	Chuchu c/ milho	Cenoura cozida c/ Ervilha	Berinjela Temperada	---
Opção vegetariana	Croquete de Lentilha	Ovo Cozido	Mix de Grãos	Kafta Vegetariano	Omelete	---
Sobremesa	Abacaxi	Gelatina	Melancia	Doce de Leite	Laranja	---

Cardápio Restaurante Campus Contagem

MÊS de MAIO / 2019



SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DIA DO MÊS	27/5/2019	28/5/2019	29/5/2019	30/5/2019	31/5/2019	
Arroz	Branco/ Integral	Branco/Integral	Branco/ Integral	Arroz à Grega/ Integral	Branco/ Integral	----
Feijão	Roxinho	Preto	Carioca Batido	Preto	Carioca	----
Prato principal	Estrogonofe Bovino	Linguíça	Sobrecoxa Frita	Bisteca Suína	Parmegiana de Frango	----
Guarnição	Batata Palha	Couve Refogada	Legumes Sauté	Farofa Crocante	Purê rosê (batata c/ beterraba)	----
Salada 1	Alface Crespa e roxa	Almeirão	Acelga	Alface crespa	Espinafre	----
Salada 2	Agrião e Rúcula	Vinagrete	Mix de folhas	Almeirao c/ rúcula	Alface roxa	----
Salada 3	Cenoura ralada	Pepino c/ Abacaxi	Moranga ralada	Tomate c/ Rabanete	Marroquina	----
Salada 4	Abobrinha temperada	Batata doce c/ cheiro verde	Beterraba Cozida	Cenoura cozida	Chuchu c/ brócolis e milho	----
Opção vegetariana	Estrogonofe de Grãos	Ovo Cozido	Panqueca de PTS	Bolinho de Grãos	Quibe de Moranga	----
Sobremesa	Paçoca	Maçã	Salada de Fruta	Cajuzinho	Tangerina	----

