



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	Hambúrguer 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 Sauté	Batata Chips	Creme de Milho	---
Salada 1	Alface crespas	Espinafre	Alface Crespas	Alface lisa e roxa	Alface crespas	---
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
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	Almeirão 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

