



CARDÁPIO I – 30 de setembro à 04 de outubro de 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã 1º lanche: 8h às 8h30 - Frutas 2º lanche 11h - Complemento	GRUPO 1* Banana e maçã Ovos cozidos picados Purê de batata inglesa Lentilha Beterraba cozida	GRUPO 1* Manga e banana Carne moída refogada Abóbora cozida Arroz parboilizado e Feijão Couve-flor picadinha	GRUPO 1* Laranja e Banana Frango picadinho com molho Arroz e Feijão Cenoura em palito	GRUPO 1* Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão Lentilha Brócolis cozido	GRUPO 1* Melão e banana Strogonoff de frango (molho: tomate, cenoura e inhame) Arroz branco Couve picada refogada
	GRUPO 2 E 3** Banana e maçã Ovos cozidos Tortinha integral de carne com legumes Chips de beterraba assada Suco de uva	GRUPO 2 E 3** Manga e banana Carne moída com abóbora Arroz parboilizado Feijão preto Couve-flor cozida	GRUPO 2 E 3** Laranja e Banana Frango assado desfiado Arroz e Feijão Cenoura em palito	GRUPO 2 E 3** Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão Molho de tomate caseiro Lentilha Brócolis cozido	GRUPO 2 E 3** Melão e banana Bolo integral de aveia e uva passas Iogurte natural integral Granola
Tarde 1º lanche: 14h às 14h30 - Frutas 2º lanche: 16h15 - Complemento	GRUPOS 4, 5 E 6 Maçã Tortinha integral de carne com legumes Chips de beterraba assada Suco de uva	GRUPOS 4, 5 E 6 Manga e banana Carne moída com abóbora Arroz parboilizado Feijão preto Couve-flor cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Laranja e Banana Frango assado desfiado Arroz e Feijão Cenoura em palito	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão / Molho de tomate Lentilha Brócolis cozido	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Bolo integral de aveia e uva passas Iogurte natural integral Granola

*Serão ofertados apenas alimentos e preparações sem adição de açúcar, sal e leite.

**Serão ofertados alimentos e preparações sem adição de açúcar.

Quando necessário o cardápio será adaptado para alergias e intolerâncias alimentares.

OBS: O cardápio poderá ser alterado sem aviso prévio.

Liziane Vargas, Nutricionista RT NDI/UFSC
CRN10 10647.



CARDÁPIO II – de 07 à 11 de outubro de 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã 1º lanche: 8h às 8h30 - Frutas	GRUPO 1* Banana e mamão Omelete com tempero verde Bolinho de brócolis assado Cenoura cozida amassadinha	GRUPO 1* Manga e banana Frango desfiado com molho Macarrão parafuso integral Lentilha Beterraba em cubinhos	GRUPO 1* Uva e Banana Carreteiro molhadinho Creme de milho e batata Brócolis cozido picadinho	GRUPO 1* Banana e abacaxi Almôndegas assadas Arroz e feijão Couve-flor cozida	GRUPO 1* Melão e mamão Caldinho de feijão com carne, macarrão e legumes Bolinho de legumes assado
	2º lanche 11h - Complemento	GRUPO 2 E 3** Banana e mamão Tortinha integral de frango com abóbora Cenoura palito cozida Suco de acerola	GRUPO 2 E 3** Manga e banana Frango desfiado com molho Macarrão parafuso integral Lentilha Beterraba em cubinhos	GRUPO 2 E 3** Uva e Banana Arroz parboilizado Carne desfiada Creme de milho e batata Brócolis cozido	GRUPO 2 E 3** Banana e abacaxi Almôndegas assadas com molho vermelho Arroz e feijão Couve-flor cozida
Tarde 1º lanche: 14h às 14h30 - Frutas	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e mamão Tortinha de frango com abóbora Cenoura palito cozida Suco de acerola	GRUPOS 4, 5 E 6 Manga e banana Frango desfiado com molho Macarrão parafuso integral Lentilha Beterraba em cubinhos	GRUPOS 4, 5 E 6 Uva e Banana Arroz parboilizado Carne desfiada Creme de milho e batata Brócolis cozido	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e abacaxi Almôndegas assadas com molho vermelho Arroz e feijão Couve-flor cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Vitamina de iogurte natural integral com mamão Bolo integral de cacau Aveia
2º lanche: 16h15 - Complemento	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e mamão Tortinha de frango com abóbora Cenoura palito cozida Suco de acerola	GRUPOS 4, 5 E 6 Manga e banana Frango desfiado com molho Macarrão parafuso integral Lentilha Beterraba em cubinhos	GRUPOS 4, 5 E 6 Uva e Banana Arroz parboilizado Carne desfiada Creme de milho e batata Brócolis cozido	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e abacaxi Almôndegas assadas com molho vermelho Arroz e feijão Couve-flor cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Vitamina de iogurte natural integral com mamão Bolo integral de cacau Aveia

*Serão ofertados apenas alimentos e preparações sem adição de açúcar, sal e leite.

**Serão ofertados alimentos e preparações sem adição de açúcar.

Quando necessário o cardápio será adaptado para alergias e intolerâncias alimentares.

OBS: O cardápio poderá ser alterado sem aviso prévio.

Liziane Vargas, Nutricionista RT NDI/UFSC
CRN10 10647.



CARDÁPIO III – de 14 à 18 de outubro de 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã 1º lanche: 8h às 8h30 - Frutas 2º lanche 11h - Complemento	GRUPO 1* Banana e mamão Muffin de legumes Macarrão cozido Cenoura palito cozida	GRUPO 1* Melão e banana Arroz parboilizado e Feijão Hambúrguer assado Purê de abóbora	GRUPO 1* Laranja e Banana Macarrão parafuso Carne desfiada Molho fake (cenoura e beterraba) Cenoura em cubos	GRUPO 1* Banana e manga Bolinho de arroz com legumes Feijão Purê de batata	GRUPO 1* Abacaxi e banana Creme de frango com abóbora Bata em cubos Lentilha
	Tarde 1º lanche: 14h às 14h30 - Frutas 2º lanche: 16h15 - Complemento	GRUPO 2 E 3** Banana e mamão Tortinha integral de carne com brócolis Ovo de codorna Suco de morango	GRUPO 2 E 3** Melão e banana Arroz parboilizado e Feijão Hambúrguer assado Purê de abóbora Alface	GRUPO 2 E 3** Laranja e Banana Macarrão parafuso Carne desfiada Molho fake (cenoura e beterraba) Cenoura em cubos	GRUPO 2 E 3** Banana e manga Arroz parboilizado e Feijão Frango assado desfiado Farofa com cenoura Beterraba em cubinhos
	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e mamão Tortinha integral de carne com brócolis Ovo de codorna Suco de morango	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Arroz parboilizado e Feijão Hambúrguer assado Purê de abóbora Alface	GRUPOS 4, 5 E 6 Laranja e Banana Macarrão parafuso Carne desfiada Molho fake (cenoura e beterraba) e Cenoura em cubos	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e manga Arroz parboilizado e Feijão Frango assado desfiado Farofa com cenoura Couve refogada	GRUPOS 4, 5 E 6 Abacaxi e banana Bolo integral de cenoura Leite com canela

*Serão ofertados apenas alimentos e preparações sem adição de açúcar, sal e leite.

**Serão ofertados alimentos e preparações sem adição de açúcar.

Quando necessário o cardápio será adaptado para alergias e intolerâncias alimentares.

OBS: O cardápio poderá ser alterado sem aviso prévio.

Liziane Vargas, Nutricionista RT NDI/UFSC
CRN10 10647.



CARDÁPIO IV – de 21 à 25 de outubro de 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã 1º lanche: 8h às 8h30 - Frutas	GRUPO 1* Banana e Mamão Ovos cozidos picados Purê de batata inglesa Lentilha Cenoura cozida em palito	GRUPO 1* Manga e banana Carne moída refogada Abóbora cozida Arroz parboilizado e Feijão Couve-flor picadinha	GRUPO 1* Melancia e Banana Frango picadinho com molho Arroz e Feijão Beterraba em palito	GRUPO 1* Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão Lentilha Brócolis cozido	GRUPO 1* Melão e banana Strogonoff de frango (molho: tomate, cenoura e inhame) Arroz branco Couve picada refogada
	2º lanche 11h - Complemento	GRUPO 2 E 3** Banana e mamão Ovos cozidos Tortinha de carne Cenoura palito Suco de Abacaxi	GRUPO 2 E 3** Manga e banana Carne moída com abóbora Arroz parboilizado Feijão preto Couve-flor cozida	GRUPO 2 E 3** Melancia e Banana Frango assado desfiado Arroz e Feijão Beterraba em palito	GRUPO 2 E 3** Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão Lentilha Brócolis cozido
Tarde 1º lanche: 14h às 14h30 - Frutas	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e mamão Ovos cozidos Tortinha de carne Cenoura palito Suco de Abacaxi	GRUPOS 4, 5 E 6 Manga e banana Carne moída com abóbora Arroz parboilizado Feijão preto Couve-flor cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Melancia e Banana Frango assado desfiado Arroz e Feijão Beterraba em palito	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e abacaxi Carne de panela desfiada Macarrão Lentilha Brócolis cozido	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Bolo integral de cacau Vitamina de banana com mamão
2º lanche: 16h15 - Complemento					

*Serão ofertados apenas alimentos e preparações sem adição de açúcar, sal e leite.

**Serão ofertados alimentos e preparações sem adição de açúcar.

Quando necessário o cardápio será adaptado para alergias e intolerâncias alimentares.

OBS: O cardápio poderá ser alterado sem aviso prévio.

Liziane Vargas, Nutricionista RT NDI/UFSC
CRN10 10647.



CARDÁPIO V – de 28 de outubro à 1º de novembro de 2024

HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã 1º lanche: 8h às 8h30 - Frutas	GRUPO 1* Banana e melancia Omelete Purê de inhame e batata Beterraba cozida	GRUPO 1* Banana e manga Frango desfiado Macarrão parafuso integral Purê de grão de bico Brócolis cozido	GRUPO 1* Mamão e Banana Carreteiro molhadinho Creme de milho e batata Cenoura cozida	GRUPO 1* Banana e abacaxi Almôndegas assadas Arroz e feijão Couve-flor cozida	GRUPO 1* Melão e banana Caldinho de feijão com carne, macarrão e legumes
	2º lanche 11h - Complemento	GRUPO 2 E 3** Banana e melancia Pão integral Pastinha de atum Queijo minas/ Manteiga Suco de acerola	GRUPO 2 E 3** Banana e manga Frango desfiado Macarrão parafuso integral Grão de bico Brócolis cozido	GRUPO 2 E 3** Mamão e Banana Arroz parboilizado Carne desfiada Creme de milho e batata Cenoura cozida	GRUPO 2 E 3** Banana e abacaxi Almôndegas assadas com molho vermelho Arroz e feijão Couve-flor cozida
Tarde 1º lanche: 14h às 14h30 - Frutas	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e melancia Pão integral Pastinha de atum Queijo minas/ Manteiga Suco de acerola	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e manga Frango desfiado Macarrão parafuso integral Grão de bico Brócolis cozido	GRUPOS 4, 5 E 6 Mamão e banana Arroz parboilizado Carne desfiada Creme de milho e batata Cenoura cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Banana e abacaxi Almôndegas assadas com molho vermelho Arroz e feijão Couve-flor cozida	GRUPOS 4, 5 E 6 Melão e banana Vitamina de mamão Bolo integral de cenoura
2º lanche: 16h15 - Complemento					

*Serão ofertados apenas alimentos e preparações sem adição de açúcar, sal e leite.

**Serão ofertados alimentos e preparações sem adição de açúcar.

Quando necessário o cardápio será adaptado para alergias e intolerâncias alimentares.

OBS: O cardápio poderá ser alterado sem aviso prévio.

Liziane Vargas, Nutricionista RT NDI/UFSC
CRN10 10647.