

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 16/06/2025	3ª FEIRA 17/06/2025	4ª FEIRA 18/06/2025	5ª FEIRA 19/06/2025	6ª FEIRA 20/06/2025	SÁBADO 21/06/2025	DOMINGO 22/06/2025
Café da manhã		Leite integral ou "leite" de soja						
	BEBIDAS		Chocolate quente Chocolate quente estrito			Chocolate quente Chocolate quente estrito		
		Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá	Café ou chá
	PANIFICAÇÃO	Pão francês ou Pão careca	Pão francês ou Pão careca Pão integral	Pão francês ou Pão careca Pão integral	Pão francês ou Pão careca	Pão francês ou Pão careca Pão integral	Pão francês ou Pão careca Pão integral	Pão francês ou Pão careca Pão integral
	OPÇÃO EXTRA	Canjica Canjica vegetariana			Curau			
	GORDURA	Manteiga ou creme vegetal						
	COMPLEMENTO PADRÃO	Salsicha ao molho	Carne moída à bolonhesa	Frango desfiado	Carne desfiada	Ovos mexidos	Bebida láctea	Omelete de forno
	COMPLEMENTO OVOLACTOVEGETARIANO	Queijo muçarela	Ovos mexidos	Creme de ricota	Bebida láctea	Queijo minas	Queijo muçarela	Queijo minas
COMPLEMENTO VEGETARIANO ESTRITO	Cachorro-quente vegetariano	Bolonhesa de soja	Amendotela	Maionese de inhame com azeitona	Patê de feijão branco com ervas	Guacamole	Geleia rústica de maçã	
FRUTA	Abacaxi	Melão	Mamão	Maçã	Salada de frutas	Goiaba	Banana	

Mesa de apoio: água, achocolatado, açúcar e adoçante.

Cardápio sujeito a alteração.



# CARDÁPIO SEMANAL

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 16/06/2025	3ª FEIRA 17/06/2025	4ª FEIRA 18/06/2025	5ª FEIRA 19/06/2025	6ª FEIRA 20/06/2025	SÁBADO 21/06/2025	DOMINGO 22/06/2025
Almoço	SALADA 1	Alface crespa	Mix de folhas	Acelga	Alface roxa	Repolho roxo	Alface com agrião	Alface lisa
	SALADA 2	Picles de beterraba	Tomate	Tabule 	Tomate, cebola e pimentão em cubos	Antepasto de abobrinha	Salada mista	Cenoura cozida
	MOLHO PARA SALADA	Salsa / Limão	Rosé   / Limão	Manjericão	Ácido	Hortelã	Ervas finas / Limão	Vinagrete
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Suíno ao molho barbecue   OPÇÃO: Bife de panela	Galinhada	Carne de sol com manteiga de ervas 	Strogonoff de frango   	Lasanha à bolonhesa  	Peixe ao molho de coco OPÇÃO: Isca de frango acebolada	Isca de carne ao molho
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Torta de lentilha com queijo   	Croquete de soja com queijo  	Omelete de brócolis com queijo  	Delícia de lentilha  	Moqueca de banana da terra com queijo minas 	Bolinho de ervilha com queijo gratinado 	Ovos mexidos  
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Silveirinha de soja 	Grão de bico à indiana 	Cuscuz de quinoa com pimentões	Charuto de lentilha	Isca de soja ao sugo 	Escondidinho vegetariano 	Caruru de grão de bico
	GUARNIÇÃO	Legumes sauté (cenoura, milho e vagem)	Abobrinha com orégano	Farofa de amendoim 	Berinjela assada com cebola	Cenoura refogada	Chuchu refogado	Macarrão ao alho e óleo 
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Mix de doces   OPÇÃO: Fruta	Laranja	Banana	Melancia	Mexerica	Mamão	Abacaxi
	BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Abacaxi	Goiaba	Manga	Maracujá	Uva	Limão

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal.

Cardápio sujeito a alteração.





UnB



conhecimento em movimento  
sociedade em transformação

# CARDÁPIO SEMANAL



ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

	COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 16/06/2025	3ª FEIRA 17/06/2025	4ª FEIRA 18/06/2025	5ª FEIRA 19/06/2025	6ª FEIRA 20/06/2025	SÁBADO 21/06/2025	DOMINGO 22/06/2025
Jantar	SALADA 1	Repolho roxo	Alface crespa	Repolho branco e passas	Mix de alface com rúcula	Hakussai 🌱	Mix de folhas	Alface roxa
	SALADA 2	Chuchu cozido com pimentões coloridos	Cenoura ralada	Feijão fradinho ao vinagrete	Beterraba ralada	Picles de rabanete	Tomate fatiado	Sunomono
	MOLHO PARA SALADA	Alho e limão	Gengibre 🌱	Ervas finas / Limão	Manjericão	Chipotle 🌶️	Mostarda e mel 🍯 / Limão	Rosê 🍷🌱 / Limão
	PRATO PRINCIPAL PADRÃO	Frango Parisiense 🌱🍷	Escondidinho de carne moída 🌱	Frango assado ao molho de manjericão OPÇÃO: Suíno ao molho de ervas 🍷	Isca de carne acebolada	Frango assado ao sugo	Carne ao molho	Bife suíno com cebola caramelizada 🍷 OPÇÃO: Frango com manteiga de ervas 🌱
	PRATO PRINCIPAL OVOLACTOVEGETARIANO	Ovos mexidos com castanha e gergelim 🍳🌱	Bife de soja a pizzaiolo 🌱🌱	Bolinho de milho com queijo gratinado 🌱	Nhoque ao sugo com queijo minas 🍷🌱	Lasanha de espinafre gratinada 🌱🍷	Risoto de soja gratinado 🌱🌱🍷	Empadão de legumes gratinado 🌱🍷🌱🌱
	PRATO PRINCIPAL VEGETARIANO ESTRITO	Tomate recheado com quinoa	Ervilha ao sugo	Moqueca de vegetais com grão de bico e castanhas 🍷	Hambúrguer de abóbora e soja 🌱	Mix de grãos refogados (ervilha, lentilha e grão de bico)	Lentilha refogada com brócolis	Curry de legumes e ervilha 🌶️
	SOPA	Caldo verde	Creme de legumes com quinoa	Sopa canjiquinha	Sopa minestrone 🍷	Sopa de fubá com couve e gengibre	Creme de mandioca	Creme de espinafre
	TORRADA	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷	Torrada 🍷
	ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca	Arroz branco e integral Feijão preto	Arroz branco e integral Feijão carioca
	SOBREMESA	Pé de moleque 🍯 OPÇÃO: Fruta	Maçã	Abacaxi	Melão	Laranja	Melancia	Mexerica
BEBIDA (Refresco de)	Guaraná	Abacaxi	Goiaba	Manga	Maracujá	Uva	Limão	

Mesa de apoio: água, farinha, molho de pimenta, vinagre, azeite e sal. Cardápio sujeito a alteração.



Cogumelo



Leite e derivados



Mel



Oleaginosas



Ovos



Pimenta



Soja



Suíno



Trigo