



RESTAURANTE ESTUDANTIL

 CEFET/RJ



INFORMAÇÕES SOBRE O RESTAURANTE ESTUDANTIL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Café da manhã: 08h30 às 09h10

Almoço: 11h às 14h

Lanche da tarde: 16h05 às 16h45

Lanche da noite: 18h20 às 19h10

VALORES DO ALMOÇO:

Estudantes: R\$ 5,70

Servidores e terceirizados: R\$ 12,80

*Não há venda de lanches

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

19 a 23 de outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SALADA	COUVE CRUA COM MOLHO DE LIMÃO PEPINO	ALFACE LISA VINAGRETE	ALFACE CRESPA ABÓBORA RALADA	CHICÓRIA TOMATE EM CUBOS COM CEBOLA ROXA	MIX DE FOLHAS COM GERGELIM CENOURA CRUA
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO	FILÉ DE PEIXE À MILANESA	FILÉ MIGNON SUÍNO AO MOLHO DE MOSTARDA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO ACEBOLADO	FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA
OPÇÃO VEGETARIANA	TOMATE RECHEADO COM LENTILHA E CEBOLA	OMELETE COM LEGUMES NO FORNO	ESFIRRA DE LENTILHA, BRÓCOLIS E CEBOLA *CONTÉM GLÚTEN	QUICHE DE ERVILHA *CONTÉM GLÚTEN	PANQUECA DE ESPINAFRE COM GRÃO DE BICO *CONTÉM GLÚTEN
GUARNIÇÃO	CENOURA AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE *CONTÉM LACTOSE	FAROFA DE ALHO E CEBOLA	ABOBRINHA SAUTÉ	CHUCHU COM ERVAS
SOBREMESA E SUCO	LARANJA SUCO DE GOIABA	MELANCIA SUCO DE CAJU	ARROZ DOCE *CONTÉM LACTOSE SUCO DE UVA	BANANA SUCO DE LIMÃO	SALADA DE FRUTAS SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



LEMBRE-SE:

*** Sempre confira o “espelho”, que é o prato que fica em cima do balcão, e verifique se a porção está correta;**

*** Se a porção estiver errada, Comunique aos funcionários da empresa no momento que receber o alimento;**

***Se o problema persistir, peça para chamar a fiscalização do CEFET/RJ e registre uma reclamação no livro disponível na recepção.**

CARDÁPIO RESTAURANTE ESTUDANTIL

19 a 23 de outubro

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE	PÃO DE MILHO COM QUEIJO MINAS *CONTÉM GLÚTEN *CONTÉM LACTOSE	PÃO CARECA COM OVO MEXIDO *CONTÉM GLÚTEN	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	BOLO DE FUBÁ *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE FRANGO *CONTÉM LACTOSE *CONTÉM GLÚTEN
	SUCO DE UVA	LEITE COM ACHOCOLATADO *CONTÉM LACTOSE	LEITE COM FRUTA (BANANA E MAMÃO) *CONTÉM LACTOSE	CAFÉ COM LEITE *CONTÉM LACTOSE	SUCO DE MARACUJÁ
	MAMÃO	MELÃO/ TANGERINA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA

OBS: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES