

Cardápio - Restaurante Universitário - Campus de Três Lagoas

Agosto de 2026 · Versão corrigida conforme Contrato nº 102/2025

DESJEJUM

	8/3/2026	8/4/2026	8/5/2026	8/6/2026	8/7/2026	8/8/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma		pão de forma			bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
					Carne moída	presunto
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALMOÇO

	8/3/2026	8/4/2026	8/5/2026	8/6/2026	8/7/2026	8/8/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	maionese de batata
PRATO PRINCIPAL	Frango no molho 250g	Bisteca acebolada 180g	Feijoada 250g	Tiras de carne acebolada 180g	Carne de panela 180g	Bife acebolado 180g
GUARNIÇÃO	creme de milho 120g	feijão tropeiro 120g	Farofa de couve 120g	seleta de legumes 120g	macarrão alho e óleo 120g	feijão tropeiro 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cuscus vegetariano com grão-de-bico 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	Feijoada vegetariana (feijão e legumes) 150g	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Escondidinho de lentilha com queijo 150g	Quibe vegetariano de abóbora com grão-de-bico 150g
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco

		feijão com caldo		feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo
--	--	------------------	--	------------------	------------------	------------------

JANTAR

	8/3/2026	8/4/2026	8/5/2026	8/6/2026	8/7/2026	8/8/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	batata sauté	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	
PRATO PRINCIPAL	Carne moída 180g	Frango grelhado 180g	Parmegiana de frango 250g	Pernil frito 180g	Frango crocante 180g	—
GUARNIÇÃO	polenta cremosa com queijo 120g	legumes grelhados 120g	macarrão ao molho pesto 120g	mandioca na manteiga 120g	Purê de batata 120g	—
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Torta de legumes com ovos e queijo 150g	Bolinha de grão de bico 150g	Omelete de legumes com queijo 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	—
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	—
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	—
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	—
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	—

DESJEJUM

	8/10/2026	8/11/2026	8/12/2026	8/13/2026	8/14/2026	8/15/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma		pão de forma			bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
					Carne moída	presunto
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce

FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
-------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

ALMOÇO

	8/10/2026	8/11/2026	8/12/2026	8/13/2026	8/14/2026	8/15/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	maionese de batata
PRATO PRINCIPAL	Frango assado 180g	Carne de panela 180g	Carne de panela 180g	Almôndegas 180g	Carne no molho barbecue 180g	Bife acebolado 180g
GUARNIÇÃO	batata ao murro 120g	farofa de cebola 120g	Farofa de couve 120g	macarrão alho e óleo 120g	nhoque 120g	maionese 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cuscus vegetariano com grão-de-bico 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	Feijoada vegetariana (feijão e legumes) 150g	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Escondidinho de lentilha com queijo 150g	Quibe vegetariano de abóbora com grão-de-bico 150g
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

JANTAR

	8/10/2026	8/11/2026	8/12/2026	8/13/2026	8/14/2026	8/15/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	
PRATO PRINCIPAL	Frango grelhado 180g	Panqueca de frango 180g	Carne moída 180g	Frango grelhado 180g	Carne de panela 180g	—
GUARNIÇÃO	purê de batatas 120g	legume na manteiga 120g	polenta cremosa 120g	seleta de legumes 120g	macarrão alho e óleo 120g	—
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Torta de legumes com ovos e queijo 150g	Bolinha de grão de bico 150g	Omelete de legumes com queijo 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	—
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	—
	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	—

PRATO BASE	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	—
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	—

DESJEJUM

	8/17/2026	8/18/2026	8/19/2026	8/20/2026	8/21/2026	8/22/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma		pão de forma			bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
					Carne moída	presunto
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALMOÇO

	8/17/2026	8/18/2026	8/19/2026	8/20/2026	8/21/2026	8/22/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	maionese de batata
PRATO PRINCIPAL	Frango crocante 180g	Carne de panela 180g	Frango grelhado 180g	Frango no molho 250g	Frango grelhado 180g	Bife acebolado 180g
GUARNIÇÃO	batata ao molho pesto 120g	macarrão alho e óleo 120g	Farofa de couve 120g	macarrão alho e óleo 120g	batata frita 120g	batata frita 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cuscus vegetariano com grão-de-bico 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	Feijoada vegetariana (feijão e legumes) 150g	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Escondidinho de lentilha com queijo 150g	Quibe vegetariano de abóbora com grão-de-bico 150g
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral

PRATO BASE	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

JANTAR

	8/17/2026	8/18/2026	8/19/2026	8/20/2026	8/21/2026	8/22/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	
PRATO PRINCIPAL	Panqueca de frango 180g	Carne de panela 180g	Carne moída 180g	Carne de panela 180g	Frango grelhado 180g	—
GUARNIÇÃO	legume na manteiga 120g	farofa de banana 120g	polenta cremosa 120g	farofa de maracujá 120g	purê de batatas 120g	—
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Torta de legumes com ovos e queijo 150g	Bolinha de grão de bico 150g	Omelete de legumes com queijo 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	—
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	—
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	—
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	—
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	—

DESJEJUM

	8/24/2026	8/25/2026	8/26/2026	8/27/2026	8/28/2026	8/29/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma		pão de forma			bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
					Carne moída	presunto
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce

FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
-------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

ALMOÇO

	8/24/2026	8/25/2026	8/26/2026	8/27/2026	8/28/2026	8/29/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	maionese de batata
PRATO PRINCIPAL	Frango assado 180g	Carne em tiras acebolada 180g	Bife acebolado 180g	Frango no molho 250g	Iscas de carne acebolada 180g	Bife acebolado 180g
GUARNIÇÃO	macarrão alho e óleo 120g	macarrão no molho branco 120g	Farofa de couve 120g	legumes na manteiga 120g	polenta cremosa 120g	mandioca frita 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cuscus vegetariano com grão-de-bico 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	Feijoada vegetariana (feijão e legumes) 150g	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Escondidinho de lentilha com queijo 150g	Quibe vegetariano de abóbora com grão-de-bico 150g
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

JANTAR

	8/24/2026	8/25/2026	8/26/2026	8/27/2026	8/28/2026	8/29/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	
PRATO PRINCIPAL	Almôndegas 180g	Frango assado 180g	Carne moída 180g	Carne de panela 180g	Panqueca de carne 180g	—
GUARNIÇÃO	mandioca na manteiga 120g	farofa de banana 120g	polenta cremosa 120g	purê de abóbora 120g	maionese 120g	—
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilha e abobrinha 150g	Torta de legumes com ovos e queijo 150g	Bolinha de grão de bico 150g	Omelete de legumes com queijo 150g	Berinjela à parmegiana vegetariana 150g	—
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	—
	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	—

PRATO BASE	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	—
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	—