



CARDÁPIO ABRIL - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/04/2019	02/04/2019	03/04/2019	04/04/2019	05/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA	ESTROGONOFE DE FRANGO	LINGUIÇA ACEBOLADA	FRANGO ASSADO	CARNE EM CUBOS
OP. VEGETARIANO	TORTA DE GRÃO DE BICO	ESTROGONOFE DE SOJA	OMELETE	HAMBURGUER DE ERVILHA	KIBE DE FEIJÃO FRADINHO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BATATA CORADA	VIRADO DE COUVE	ACELGA AO ALHO	COUVE REFOGADA
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM CEBOLA	ESCAROLA COM LARANJA	ALMEIRÃO COM TOMATE	RÚCULA COM AGRIÃO
	CENOURA COM ERVILHAS	PEPINO COM TOMATE	RATATOUILLE	MIX DE GRÃOS	BETERRABA COM ALHO PORÓ
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	ABACAXI	BANANA	SALADA DE FRUTAS
JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/04/2019	02/04/2019	03/04/2019	04/04/2019	05/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	FRANGO ASSADO AO M. LARANJA	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS	CARNE ASSADA	PEIXE A MILANESA
OP. VEGETARIANO	ALMONDEGA DE LENTILHA	KIBE VEGETARIANO	TORTA DE FEIJÃO FRADINHO	CROQUETE DE PTS C/ LEGUMES	OVO FRITO
GUARNIÇÃO	REPOLHO REFOGADO	POLENTA AO SUGO	CENOURA SAUTE	BOBÓ DE MANDIOCA	PANACHE DE VERDURAS
SALADA	ESCAROLA COM ACELGA	ALMEIRÃO COM CATALONHA	MIX DE FOLHAS	MIX DE REPOLHO	ALFACE COM CEBOLA
	MIX DE GRÃOS	ABÓBORA E BETERRABA RALADAS	ABOBRINHA COM MILHO	VINAGRETE	CHUCHU COM MILHO
SOBREMESA	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA

CARDÁPIO ABRIL - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	08/04/2019	09/04/2019	10/04/2019	11/04/2019	12/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO AO SUGO	CARNE EM CUBOS	SASSAMI ACEBOLADO	CARNE ASSADA	PEIXE EMPANADO
OP. VEGETARIANO	ALMONDEGA DE PTS	HAMBURGUER DE LENTILHA	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	KIBE VEGETARIANO	OVOS NA SALSAS
GUARNIÇÃO	POLENTA	FAROFA	COUVE REFOGADA	BATATA REFOGADA	PIRÃO
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM CATALONHA	CATALONHA COM REPOLHO BRANCO
	TOMATE COM CEBOLA	BETERRABA COM ALHO PORÓ	VINAGRETE	MIX DE GRÃOS	ABOBRINHA COM ABÓBORA RALADA
SOBREMESA	LARANJA	MAMÃO	MAÇÃ	BANANA	CAQUI

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	08/04/2019	09/04/2019	10/04/2019	11/04/2019	12/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	BIFE ACEBOLADO	FRANGO A MILANESA	CARNE MOÍDA	LOMBO AGRIDOCE	FRANGO ASSADO
OP. VEGETARIANO	KIBE VEGETARIANO	TORTA DE FEIJÃO FRADINHO	PTS REFOGADA	OMELETE	HAMBURGUER DE ERVILHA
GUARNIÇÃO	ABOBRINHA REFOGADA	CREME DE ERVILHA	MACARRÃO AO SUGO	VIRADO DE COUVE	CHUCHU AO ALHO
SALADA	MIX DE FOLHAS	MIX DE ALFACE	ALMEIRÃO COM REPOLHO BRANCO	ESCAROLA COM REPOLHO ROXO	ACELGA COM ALMEIRÃO
	MIX DE GRÃOS	CENOURA COM ERVILHA	RATATOUILLE	FEIJÃO BRANCO COM CENOURA	BETERRABA COM ALHO PORÓ
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	ABACAXI	LARANJA	SALADA DE FRUTAS

CARDÁPIO ABRIL - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	15/04/2019	16/04/2019	17/04/2019	18/04/2019	19/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	
P.PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	LOMBO COM MOLHO DE MOSTARDA	LASANHA À BOLONHESA	
OP. VEGETARIANO	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	ALMONDEGA DE ERVILHA	OVO COZIDO	LASANHA DE BERINJELA	
GUARNIÇÃO	CREME DE MILHO	CHUCHU AO ALHO	FAROFA	COUVE REFOGADA	
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALMEIRÃO COM CATALONHA	ALFACE COM CEBOLA	ESCAROLA COM ACELGA	
	CENOURA RALADA COM ALHO PORÓ	TABULE	MIX DE GRÃOS	ABOBRINHA COM MILHO	
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	MAMÃO	
JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
DATA	15/04/2019	16/04/2019	17/04/2019	18/04/2019	19/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA	SASSAMI AO MOLHO DE MOSTARDA	ESTROGONOFÉ DE CARNE	LINGUIÇA ACEBOLADA	
OP. VEGETARIANO	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO	ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO	OMELETE	
GUARNIÇÃO	FAROFA	REPOLHO REFOGADO	BATATA CORADA	PANACHE DE VERDURAS	
SALADA	REPOLHO COM ESCAROLA	ACELGA COM AGRIÃO	RÚCULA COM TOMATE	CATALONHA COM ALFACE	
	BETERRABA COM ABOBRINHA RALADA	BERINJELA REFOGADA	FEIJÃO BRANCO COM CENOURA RALADA	VINAGRETE	
SOBREMESA	LARANJA	MAMÃO	MAÇÃ	BANANA	

CARDÁPIO ABRIL - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	22/04/2019	23/04/2019	24/04/2019	25/04/2019	26/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	FILÉ DE COXA GRELHADA	BIFE DE PANELA	PEIXE COM MOLHO BRANCO	ISCA BOVINA COM PIMENTÕES	FRANGO A MILANESA
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ALMÔNDEGA DE PTS	OVO FRITO	HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO	PTS BRANCA REFOGADA
GUARNIÇÃO	LEGUMES CHINÊS	ABÓBORA REFOGADA	VERDURAS REFOGADAS	CHUCHU REFOGADO	CREME DE MILHO
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALMEIRÃO COM CEBOLA	ACELGA COM CATALONHA	MIX DE ALFACE	MIX DE REPOLHO
	MIX DE GRÃOS	PEPINO COM TOMATE	BETERRABA COM ALHO PORÓ	CENOURA COM ERVILHA	ABOBRINHA RALADA COM ERVAS
SOBREMESA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ	LARANJA	MAMÃO	BANANA

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	22/04/2019	23/04/2019	24/04/2019	25/04/2019	26/04/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE EM CUBOS	PEITO DE FRANGO GRELHADO	CARNE ASSADA	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	PEIXE ASSADO
OP. VEGETARIANO	TORTA DE FEIJÃO FRADINHO	CROQUETE DE PTS	KIBE VEGETARIANO	TORTA DE GRÃOS	OMELETE
GUARNIÇÃO	ABOBRINHA REFOGADA	CHUCHU AO ALHO	MACARRÃO AO SUGO	QUIBEBE	PANACHE DE VERDURAS
SALADA	ESCAROLA COM REPOLHO	ALFACE COM AGRIÃO	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM CEBOLA	ALMEIRÃO COM TOMATE
	CENOURA COM MILHO	RATATOUILE	MIX DE GRÃOS	TABULE	SALADA BICOLOR
SOBREMESA	LARANJA	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	ABACAXI

CARDÁPIO ABRIL/MAIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	29/04/2019	30/04/2019	01/05/2019	02/05/2019	03/05/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO		FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	PICADINHO MISTO		ESTROGONOFE DE CARNE	FRANGO ASSADO
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE ERVILHA	OVOS COZIDOS		ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS
GUARNIÇÃO	CENOURA REFOGADA	FAROFA		BATATA CORADA	ESCAROLA AO ALHO
SALADA	MIX DE FOLHAS COM CEBOLA	ESCAROLA COM ALFACE		ALMEIRÃO COM TOMATE	MIX DE ALFACE
	ABOBRINHA COM BETERRABA RALADA	MIX DE GRÃOS		CENOURA RALADA COM ALHO PORÓ	VINAGRETE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO		LARANJA	ABACAXI

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	29/04/2019	30/04/2019	01/05/2019	02/05/2019	03/05/2019
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA		FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA	PEITO DE FRANGO GRELHADO		LOMBO SUÍNO ALHO E ÓLEO	BIFE ACEBOLADO
OP. VEGETARIANO	PANQUECA DE PTS	CHARUTO DE GRÃO DE BICO		OMELETE	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	PURE	CHUCHU REFOGADO		FAROFA	LEGUMES ASSADOS
SALADA	MIX DE REPOLHO	ALMEIRÃO COM CATALONHA		MIX DE FOLHAS	REPOLHO COLORIDO
	BERINJELA CURTIDA	ABÓBORA RALADA COM ERVILHA		BETERRABA COM ABOBRINHA RALADA	RATATOUILLE
SOBREMESA	LARANJA	BANANA		MAÇÃ	MAMÃO

*cardápio sujeito à alterações