

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	05/08/2019	06/08/2019	07/08/2019	08/08/2019	09/08/2019
P.BASE				ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE				ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE				FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL				ESTROGONOFE DE CARNE	FRANGO EMPANADO
OP. VEGETARIANO				ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS
GUARNIÇÃO				BATATA CORADA	CREME DE MILHO
SALADA				ALMEIRÃO COM TOMATE	MIX DE ALFACE
				CENOURA RALADA COM ALHO PORÓ	VINAGRETE
SOBREMESA				LARANJA	ABACAXI

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	05/08/2019	06/08/2019	07/08/2019	08/08/2019	
PREPARAÇÕES					
P.BASE				ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE				ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE				FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL				LOMBO SUÍNO ALHO E ÓLEO	BIFE ACEBOLADO
OP. VEGETARIANO				OMELETE	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO				FAROFA	LEGUMES ASSADOS
SALADA				MIX DE FOLHAS	REPOLHO COLORIDO
				BETERRABA COM ABOBRINHA RALADA	RATATOUILLE
SOBREMESA				MAÇÃ	MAMÃO

CARDÁPIO AGOSTO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	12/08/2019	13/08/2019	14/08/2019	15/08/2019	16/08/2019
PREPARAÇÕES					
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE MOÍDA COM BACON	PICADINHO SUÍNO	ISCA DE FRANGO AO SUGO	BIFE DE PANELA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO
OP. VEGETARIANO	PTS REFOGADA	OVOS NA SALSA	KIBE DE FEIJÃO FRADINHO	ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO	HAMBURGUER DE SOJA
GUARNIÇÃO	POLENTA	FAROFA	BATATA DOCE REFOGADA	COUVE AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE
SALADA	ACELGA COM REPOLHO ROXO	ALFACE COM ALMEIRÃO	MIX DE FOLHAS	AGRIÃO COM REPOLHO BRANCO	MIX DE ALFACE
	ABÓBORA COM BETERRABA RALADA	MIX DE GRÃOS	RABANETE COM PEPINO	VINAGRETE	RATATOUILLE
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	12/08/2019	13/08/2019	14/08/2019	15/08/2019	16/08/2019
PREPARAÇÕES					
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	FILE DE FRANGO ACEBOLADO	CUBOS DE CARNE COM PIMENTÕES	PEIXE À PORTUGUESA	ISCAS DE FRANGO	CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	CROQUETE DE LENTILHA	OMELETE	KIBE VEGETARIANO	ALMONDEGA DE PTS AO SUGO
GUARNIÇÃO	CENOURA REFOGADA	PURÊ DE BATATA	ABOBRINHA REFOGADA	CREME DE ERVILHA	BATATA SAUTÉ
SALADA	MIX DE FOLHAS	AGRIÃO COM CHICÓRIA	ESCAROLA COM ACELGA	ALMEIRÃO COM MOSTARDA	REPOLHO ROXO COM CATALONHA
	RATATOUILLE	TOMATE COM CEBOLA	SALADA BICOLOR	BETERRABA COM ALHO PORÓ	CHUCHU COM MILHO

SOBREMESA	LARANJA	ABACAXI	MAMÃO	MAÇÃ	BANANA
-----------	---------	---------	-------	------	--------

ESPECIALY
TERCEIRIZAÇÃO

CARDÁPIO AGOSTO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	19/08/2019	20/08/2019	21/08/2019	22/08/2019	23/08/2019
PREPARAÇÕES					
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	LINGUIÇA TOSCANA	PEIXE ENSOPADO	SASSAMI GRELHADO	CARNE EM CUBOS COM MOLHO SHOYO
OP. VEGETARIANO	ABOBRINHA COM PTS	ALMONDEGA DE LENTILHA	OVOS NA SALSA	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	MANDIOCA REFOGADA	POLENTA	DUETO DE LEGUMES	DUETO DE BATATA REFOGADA (INGLESA E BATATA DOCE OU MANDIOQUINHA)	ACELGA AO ALHO
SALADA	MIX DE FOLHAS	COUVE COM TOMATE	MIX DE REPOLHO	MIX DE ALAFACE	AGRIÃO COM RÚCULA
	CENOURA COM RABANETE	MIX DE GRÃOS	TOMATE COM CHUCHU	ABOBRINHA COM ALECRIM	ABÓBORA RALADA COM BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	TANGERINA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	19/08/2019	20/08/2019	21/08/2019	22/08/2019	23/08/2019
PREPARAÇÕES					
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	ISCA DE CARNE AO MOLHO ESCURO	FRANGO XADREZ	CARNE MOIDA REFOGADA	COPA LOMBO AO MOLHO DE ERVAS	FILÉ DE FRANGO EMPANADO
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE ERVILHA	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	BERINJELA RECHEADA COM PTS	HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO	ALMONDEGA DE PTS
GUARNIÇÃO	CHUCHU AO ALHO	ABÓBORA REFOGADA	MACARRÃO AO SUGO	FAROFA	POLENTA AO SUGO
SALADA	ACELGA COM REPOLHO ROXO	ALFACE COM CEBOLA	AGRIÃO COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS	COUVE COM LARANJA

	VINAGRETE	BETERRABA COM ALHO PORÓ	CENOURA RALADA COM MILHO	VINAGRETE	RATATOUILLE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS

ESPECIALY
TERCEIRIZAÇÃO

CARDÁPIO AGOSTO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA					
PREPARAÇÕES	26/08/2019	27/08/2019	28/08/2019	29/08/2019	30/08/2019
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	BIFE ACEBOLADO	FILÉ DE COXA DE FRANGO AO SUGO	COPA LOMBO AO MOLHO AGRIDOCE	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	CROQUETE DE ERVILHA	ALMONDEGA DE LENTILHA	OVOS NA SALSA	PANQUECA DE PTS AO SUGO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	ACELGA REFOGADA	INHAME REFOGADO	COUVE AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE	VERDURAS REFOGADAS
SALADA	MIX DE FOLHAS	AGRIÃO COM ALMEIRÃO	ACELGA COM REPOLHO ROXO	MIX DE ALFACE	MIX DE REPOLHO
	PEPINO COM RABANETE	SALADA BICOLOR	TOMATE COM CEBOLA	CENOURA COM MILHO	BETERRABA COM ALHO PORÓ
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	ABACAXI	MAÇÃ	MAMÃO

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA					
PREPARAÇÕES	26/08/2019	27/08/2019	28/08/2019	29/08/2019	30/08/2019
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 À PIZZAIOLO	ISCA BOVINA AO MOLHO ORIENTAL	SASSAMI ACEBOLADO	BIFE DE PANELA	PEIXE ASSADO
OP. VEGETARIANO	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO	ALMONDEGA DE PTS AO SUGO	OMELETE
GUARNIÇÃO	CENOURA REFOGADA	PURE	ESCAROLA AO ALHO	CHUCHU REFOGADO	BOBO DE MANDIOCA

SALADA	MIX DE REPOLHO	MIX DE ALFACE	RUCULA COM CHICÓRIA	CATALONHA COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS
	VINAGRETE	RATATOUILLE	MIX DE GRÃOS	ABÓBORA E ABOBRINHA RALADAS	TABULE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	BANANA	TANGERINA