



## CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA    |
|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|----------------|
| DATA            |               |             |              | 01/11/2018                   | 02/11/2018     |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ BRANCO                 | <b>FERIADO</b> |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ INTEGRAL               |                |
| P.BASE          |               |             |              | FEIJÃO CARIOCA               |                |
| P.PRINCIPAL     |               |             |              | FILÉ DE FRANGO GRELHADO      |                |
| OP. VEGETARIANO |               |             |              | OMELETE DE LEGUMES           |                |
| GUARNIÇÃO       |               |             |              | QUIBEBE                      |                |
| SALADA          |               |             |              | MIX DE REPOLHO               |                |
|                 |               |             |              | CENOURA RALADA COM PASSAS    |                |
| SOBREMESA       |               |             |              | SALADA DE FRUTAS             |                |
| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA                 |                |
| DATA            |               |             |              | 01/11/2018                   | 02/11/2018     |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ BRANCO                 | <b>FERIADO</b> |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ INTEGRAL               |                |
| P.BASE          |               |             |              | FEIJÃO CARIOCA               |                |
| P.PRINCIPAL     |               |             |              | CARNE ASSADA                 |                |
| OP. VEGETARIANO |               |             |              | CROQUETE DE PTS C/ LEGUMES   |                |
| GUARNIÇÃO       |               |             |              | DUETO DE LEGUMES ASSADOS     |                |
| SALADA          |               |             |              | ALFACE AMERICANA C/ ALMEIRÃO |                |
|                 |               |             |              | MIX DE GRÃOS                 |                |
| SOBREMESA       |               |             |              | MAÇÃ                         |                |

## CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

| ALMOÇO          | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA            | QUARTA-FEIRA                | QUINTA-FEIRA         | SEXTA-FEIRA             |
|-----------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| DATA            | 05/11/2018                   | 06/11/2018             | 07/11/2018                  | 08/11/2018           | 09/11/2018              |
| 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     | ISCA DE FRANGO AO MOLHO SUGO | CARNE EM CUBOS         | LINGUIÇA ACEBOLADA          | BIFE DE PANELA       | SASSAMI GRELHADO        |
| OP. VEGETARIANO | ALMÔNDEGAS DE PTS C/ M. SUGO | HAMBURGUER DE LENTILHA | CHARUTO DE GRÃO DE BICO     | KIBE VEGETARIANO     | OVOS NA SALSAS          |
| GUARNIÇÃO       | POLENTA                      | PANACHE DE VERDURAS    | VIRADO DE COUVE             | BATATA REFOGADA      | LEGUMES REFOGADOS       |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO               | ALFACE COM RABANETE    | ACELGA COM ESCAROLA         | MIX DE FOLHAS        | REPOLHO ROXO COM AGRIÃO |
|                 | CENOURA C/ BETERRABA RALADA  | VINAGRETE              | ABOBORA RALADA C/ ABOBRINHA | PEPINO COM RABANETE  | CENOURA COM ERVILHA     |
| SOBREMESA       | LARANJA                      | MELÃO                  | MELANCIA                    | BANANA               | MAÇÃ                    |
| JANTAR          | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA            | QUARTA-FEIRA                | QUINTA-FEIRA         | SEXTA-FEIRA             |
| DATA            | 05/11/2018                   | 06/11/2018             | 07/11/2018                  | 08/11/2018           | 09/11/2018              |
| 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 ASSADA                 | FILÉ DE COXA GRELHADA  | CARNE MOIDA REFOGADA        | FRANGO XADREZ        | PEIXE ASSADO            |
| OP. VEGETARIANO | KIBE DE FEIJÃO FRADINHO      | TORTA DE FEIJÃO BRANCO | PTS BRANCA REFOGADA         | OMELETE DE FORNO     | ALMONDEGA DE ERVILHA    |
| GUARNIÇÃO       | ABOBRINHA REFOGADA           | LEGUMES REFOGADOS      | REPOLHO AO ALHO             | MACARRÃO ALHO E ÓLEO | MANDIOCA AO ALHO        |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS                | AGRIÃO COM CATALONHA   | ALFACE CRESPA COM CEBOLA    | RUCULA COM MANGA     | ACELGA COM MOSTARDA     |
|                 | CHUCHU COM MILHO             | RATATOUILLE            | SELETA DE LEGUMES           | MIX DE GRÃOS         | VINAGRETE               |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                         | BANANA                 | LARANJA                     | ABACAXI              | MELÃO                   |

**CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA                | QUARTA-FEIRA                  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA              |
|-----------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------|
| DATA            | 12/11/2018                   | 13/11/2018                 | 14/11/2018                    | 15/11/2018     | 16/11/2018               |
| P.BASE          | ARROZ BRANCO                 | ARROZ BRANCO               | ARROZ BRANCO                  | <b>FERIADO</b> | <b>PONTO FACULTATIVO</b> |
| P.BASE          | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL             | ARROZ INTEGRAL                |                |                          |
| P.BASE          | FEIJÃO CARIOCA               | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA                |                |                          |
| P.PRINCIPAL     | CARNE MOÍDA COM BACON        | PEIXE EMPANADO             | SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS     |                |                          |
| OP. VEGETARIANO | PTS COM LEGUMES              | OVOS NA SALSAS             | BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO    |                |                          |
| GUARNIÇÃO       | MACARRÃO AO SUGO             | PANACHE DE VERDURAS        | -ABOBRINHA REFOGADA           |                |                          |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS                | ALFACE CRESPA COM ESCAROLA | COUVE COM LARANJA             |                |                          |
|                 | TOMATE COM CEBOLA            | CHUCHU COZIDO E MILHO      | BETERRABA COM ABÓBORA RALADA  |                |                          |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                         | BANANA                     | ABACAXI                       |                |                          |
| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA                | QUARTA-FEIRA                  |                |                          |
| DATA            | 12/11/2018                   | 13/11/2018                 | 14/11/2018                    | 15/11/2018     | 16/11/2018               |
| P.BASE          | ARROZ BRANCO                 | ARROZ BRANCO               | ARROZ BRANCO                  | <b>FERIADO</b> | <b>PONTO FACULTATIVO</b> |
| P.BASE          | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL             | ARROZ INTEGRAL                |                |                          |
| P.BASE          | FEIJÃO CARIOCA               | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA                |                |                          |
| P.PRINCIPAL     | SASSAMI AO MOLHO DE LARANJA  | ESTROGONOFE DE CARNE       | ESCONDIDINHO DE FRANGO        |                |                          |
| OP. VEGETARIANO | ABOBRINHA RECHEADA C/ QUEIJO | ESTROGONOFE DE SOJA        | ESCONDIDINHO DE PTS BRANCA    |                |                          |
| GUARNIÇÃO       | CENOURA REFOGADA             | BATATA CORADA              | ACELGA REFOGADA               |                |                          |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO               | ACELGA COM CEBOLA ROXA     | ALMEIRÃO COM ALFACE AMERICANA |                |                          |
|                 | BETERRABA COM ERVILHA        | MIX DE GRÃOS               | TOMATE COM MILHO              |                |                          |
| SOBREMESA       | LARANJA                      | MELÃO                      | MAÇÃ                          |                |                          |

## CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

| ALMOÇO          | SEGUNDA-FEIRA            | TERÇA-FEIRA                 | QUARTA-FEIRA               | QUINTA-FEIRA          | SEXTA-FEIRA                  |             |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|
| DATA            | 19/11/2018               | 20/11/2018                  | 21/11/2018                 | 22/11/2018            | 23/11/2018                   |             |
| P.BASE          | <b>PONTO FACULTATIVO</b> | ARROZ BRANCO                | ARROZ BRANCO               | 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     |                          | CARNE MOÍDA REFOGADA        | BISTECA AO MOLHO DE ERVAS  | ESTROGONOFE DE FRANGO | ISCA BOVINA                  |             |
| OP. VEGETARIANO |                          | PTS REFOGADA                | OVOS COZIDOS               | ESTROGONOFE DE SOJA   | TORTA DE FEIJÃO FRADINHO     |             |
| GUARNIÇÃO       |                          | PURÊ                        | FAROFA DE BANANA           | BATATA CORADA         | PANACHE DE VERDURAS          |             |
| SALADA          |                          | ACELGA COM REPOLHO ROXO     | ALFACE CRESPA COM RABANETE | COUVE COM TOMATE      | MIX DE ALFACE                |             |
|                 |                          | -ABÓBORA RALADA COM ERVILHA | ABOBRINHA AO VINAGRETE     | CENOURA COM BETERRABA | RABANETE COM CEBOLA          |             |
| SOBREMESA       |                          |                             | SALADA DE FRUTAS           | LARANJA               | MAÇÃ                         | BANANA      |
| JANTAR          |                          | SEGUNDA-FEIRA               | TERÇA-FEIRA                | QUARTA-FEIRA          | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA |
| DATA            | 19/11/2018               | 20/11/2018                  | 21/11/2018                 | 22/11/2018            | 23/11/2018                   |             |
| P.BASE          | <b>PONTO FACULTATIVO</b> | ARROZ BRANCO                | ARROZ BRANCO               | ARROZ BRANCO          | ARROZ BRANCO                 |             |
| P.BASE          |                          | ARROZ INTEGRAL              | ARROZ INTEGRAL             | ARROZ INTEGRAL        | ARROZ INTEGRAL               |             |
| P.BASE          |                          | FEIJÃO CARIOCA              | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA        | FEIJÃO CARIOCA               |             |
| P.PRINCIPAL     |                          | PEITO DE FRANGO AO SUGO     | CARNE ASSADA               | PEIXE EMPANADO        | FRANGO CROCANTE              |             |
| OP. VEGETARIANO |                          | KIBE VEGETARIANO            | HAMBURGUER DE ERVILHA      | OMELETE DE FORNO      | ALMÔNDEGAS DE PTS C/ M. SUGO |             |
| GUARNIÇÃO       |                          | ESCAROLA AO ALHO            | POLENTA                    | VERDURAS REFOGADAS    | CHUCHU AO ALHO               |             |
| SALADA          |                          | MIX DE FOLHAS               | REPOLHO BRANCO COM COUVE   | ACELGA COM ALMEIRÃO   | RÚCULA COM ALFACE AMERICANA  |             |
|                 |                          | CENOURA COZIDA COM MILHO    | DUETO DE LEGUMES           | MIX DE GRÃOS          | ABOBRINHA COM ABÓBORA RALADA |             |
| SOBREMESA       |                          |                             | MAÇÃ                       | MELÃO                 | ABACAXI                      | MAMÃO       |

## CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

| ALMOÇO          | SEGUNDA-FEIRA          | TERÇA-FEIRA           | QUARTA-FEIRA                        | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA            |
|-----------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| DATA            | 26/11/2018             | 27/11/2018            | 28/11/2018                          | 29/11/2018                   | 30/11/2018             |
| 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     | CARNE ASSADA           | PEIXE A PORTUGUESA    | ISCA DE FRANGO                      | BIFE AO MOLHO AGRIDOCE       | FILÉ DE FRANGO         |
| OP. VEGETARIANO | -PTS (ESCURA) REFOGADA | OVO COZIDO            | KIBE VEGETARIANO                    | SOJA EM GRÃOS COM LEGUMES    | PTS REFOGADO           |
| GUARNIÇÃO       | PURÊ                   | PIRÃO                 | CREME DE ERVILHA                    | REPOLHO AO ALHO              | PANACHE DE VERDURAS    |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS          | ALFACE COM CATALONHA  | ACELGA COM ESCAROLA                 | MIX DE ALFACE                | MIX DE FOLHAS          |
|                 | PEPINO COM RABANETE    | SALADA BICOLOR        | CHUCHU COM CEBOLA ROXA              | ABOBRINHA RALADA COM ABÓBORA | BETERRABA COM BATATA   |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                   | BANANA                | LARANJA                             | MAMÃO                        | MELÃO                  |
| JANTAR          | SEGUNDA-FEIRA          | TERÇA-FEIRA           | QUARTA-FEIRA                        | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA            |
| DATA            | 26/11/2018             | 27/11/2018            | 28/11/2018                          | 29/11/2018                   | 30/11/2018             |
| 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     | FRANGO XADREZ          | BIFE DE PANELA        | SASSAMI AO MOLHO BRANCO             | PEIXE ASSADO                 | ISCA DE CARNE          |
| OP. VEGETARIANO | OMELETE                | HAMBURGUER DE ERVILHA | ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E TOMATE | OVO NA SALSAS                | KIBE VEGETARIANO       |
| GUARNIÇÃO       | DUETO DE LEGUMES       | POLENTA               | COUVE REFOGADA                      | CENOURA- REFOGADA            | BOBO DE MANDIOCA       |
| SALADA          | REPOLHO COM ESCAROLA   | MIX DE FOLHAS         | ALFACE COM MOSTARDA                 | RUCULA COM AGRIÃO            | CATALONHA COM ESCAROLA |
|                 | TABULE                 | MIX DE GRÃOS          | BERINJELA CURTIDA                   | VINAGRETE                    | RABANETE COM ABOBRINHA |

|           |         |       |          |        |      |
|-----------|---------|-------|----------|--------|------|
| SOBREMESA | LARANJA | MAMÃO | MELANCIA | BANANA | MAÇÃ |
|-----------|---------|-------|----------|--------|------|