

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA		01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
P.BASE		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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL		PEIXE EMPANADO	FRANGO XADREZ	LOMBO SUINO AO MOLHO DE LARANJA	BIFE ACEBOLADO
OP. VEGETARIANO		HAMBURGUER DE LENTILHA	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO	KIBE VEGETARIANO	CROQUETE DE ERVILHA
GUARNIÇÃO		PIRÃO SEM PEIXE	ABÓBORA REFOGADA	FAROFA	BATATA SAUTE
SALADA		MIX DE ALFACE	NABO COM MILHO	MIX DE REPOLHO	VINAGRETE
		RATATOUILLE	MIX DE FOLHAS	CENOURA COM CHUCHU	CHICÓRIA COM RABANETE
SOBREMESA		LARANJA PÊRA	MAÇA	MELÃO	BANANA

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA		01/10/2019	02/10/2019	03/10/2019	04/10/2019
P.BASE		ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE		FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL		LINGUIÇA ACEBOLADA	ISCAS DE CARNE COM MOLHO SHOYO	FRICASSÊ DE FRANGO	PEIXE À PORTUGUESA
OP. VEGETARIANO		CHARUTO DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS AO SUGO	PTS REFOGADA	OMELETE
GUARNIÇÃO		FAROFA	POLENTA	ESCAROLA AO ALHO	PIRÃO SEM PEIXE
SALADA		BETERRABA COM CENOURA RALADAS	ALFACE COM CATALONHA	BERINJELA COM AZEITONA	MIX DE GRÃOS
		AGRIÃO COM ESCAROLA	PEPINO COM ABOBRINHA	COUVE COM MANGA	MOSTARDA COM ALFACE
SOBREMESA		BANANA	MAMÃO	TANGERINA	ABACAXI

**CARDÁPIO OUTUBRO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	07/10/2019	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019	11/10/2019
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 ERVILHA	LINGUIÇA ACEBOLADA	FRANGO À PIZZAIOLO	PEIXE NO FUBÁ	CUBOS DE CARNE COM PIMENTÃO
OP. VEGETARIANO	PTS REFOGADA	HAMBURGUER DE LENTILHA	ALMONDEGA DE PTS AO SUGO	BOLINHO DE GRÃOS	CROQUETE DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO	CHUCHU AO ALHO	PANACHE DE VERDURAS	PIRÃO SEM PEIXE	CENOURA REFOGADA
SALADA	CENOURA COM ABOBRINHA	TABULE	PEPINO COM TOMATE	BETERRABA COM NABO	RATATOUILLE
	MIX DE FOLHAS	RÚCULA COM ALCELGA	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	MOSTARDA COM CATALONHA	ALFACE COM CEBOLA
SOBREMESA	MAÇA	MAMÃO	BANANA	ABACAXI	MELÃO

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	07/10/2019	08/10/2019	09/10/2019	10/10/2019	11/10/2019
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 PRETO
P.PRINCIPAL	ESTROGONOFE DE CARNE	PEIXE ENSOPADO	ISCAS DE FRANGO GRElhADA	BIFE DE PANELA	MIGNON SUINO AGRIDOCE
OP. VEGETARIANO	ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	OMELETE	KIBE VEGETARIANO	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	HAMBURGUER DE LENTILHA
GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	PIRÃO SEM PEIXE	COUVE REFOGADA	PURÊ DE BATATA	FAROFA DE TALOS
SALADA	BETERRABA COM ALHO PORÓ	ABÓBORA COM RABANETE	RATATOUILLE	MIX DE FOLHAS	MIX DE REPOLHO
	MIX DE ALFACE	MIX DE GRÃOS	ALMEIRÃO COM ALCELGA	CHUCHU COM MILHO	TABULE
SOBREMESA	MELÃO	LARANJA PÊRA	MAÇA	TANGERINA	SALADA DE FRUTAS

**CARDÁPIO OUTUBRO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	FRANGO AO MOLHO BRANCO	CARNE MOÍDA REFOGADA	LINGUIÇA ACEBOLADA	PEIXE EMPANADO	BIFE AO MOLHO ESCURO
OP. VEGETARIANO	ALMONDEGA DE PTS AO SUGO	HAMBURGUER DE LENTILHA	KIBE VEGETARIANO	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO	CROQUETE DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	DUETO DE LEGUMES	MACARRÃO AO ALHO	COUVE AO ALHO	PIRÃO	CHUCHU REFOGADO
SALADA	NABO COM PEPINO	SALADA BICOLOR	MOSTARDA COM REPOLHO B	RATATOUILLE	CENOURA COM NABO
	CHICÓRIA COM RÚCULA	AGRIÃO COM ALMEIRÃO	CHUCHU COM ABOBRINHA	ACELGA COM MOSTARDA	MIX DE FOLHAS
SOBREMESA	MAMÃO	BANANA	ABACAXI	MELÃO	SALADA DE FRUTAS

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019
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	ISCAS DE CARNE COM BATATA	PEIXE AO MOLHO DE ALECRIM	CARNE ASSADA	COPA LOMBO AO MOLHO DE LIMÃO	FRANGO ASSADO
OP. VEGETARIANO	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	PTS REFOGADA	HAMBURGUER DE ERVILHA	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	POLENTA AO SUGO	PURÊ DE MANDIOCA	FAROFA	BATATA DOCE REFOGADA	ESCAROLA REFOGADA
SALADA	CEBOLA COM TOMATE	CENOURA E BETERRABA RALADAS	ABÓBORA COM ALHO PORÓ	MIX DE GRÃOS	PEPINO COM RABANETE
	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM ACELGA	ALFACE COM CEBOLA	ALMEIRÃO COM TOMATE	MIX DE FOLHAS
SOBREMESA	LARANJA PÊRA	MAÇA	TANGERINA	BANANA	MAMÃO

**CARDÁPIO OUTUBRO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019
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	FRANGO À MILANESA	MIGNON SUINO AO SUGO	ESTROGONOFE DE CARNE	PEIXE ENSOPADO	CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE ERVILHA	BOLINHO VEGETARIANO	ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	OMELETE DE FORNO	PTS COM ABOBRINHA
GUARNIÇÃO	ABOBRINHA REFOGADA	FAROFA	BATATA PALHA	LEGUMES REFOGADOS	BATATA SAUTÉ
SALADA	ALFACE COM ALMEIRÃO	AGRIÃO COM RÚCULA	COUVE COM ACELGA	MIX DE ALFACE	REPOLHO ROXO E BRANCO
	MIX DE GRÃOS	CHUCHU COM MILHO	PEPINO COM RABANETE	VINAGRETE	NABO COM CENOURA
SOBREMESA	BANANA	MAMÃO	TANGERINA	ABACAXI	MAÇÃ

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE MOIDA COM BACON	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	LINGUIÇA ACEBOLADA	CARNE EM CUBOS COM PIMENTÃO	PEIXE EMPANADO
OP. VEGETARIANO	PTS BRANCA REFOGADA	KIBE VEGETARIANO	CROQUETE DE LENTILHA	BOLINHO DE GRÃO DE BICO AO SUGO	PANQUECA DE PTS BRANCA AO SUGO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO ALHO	CENOURA SAUTÉ	VIRADO DE VAGEM	VERDURAS REFOGADAS	PIRÃO
SALADA	ESCAROLA COM CATALONHA	MIX DE ALFACE	RUCULA COM CHICÓRIA	ALMEIRÃO COM MOSTARDA	MIX DE FOLHAS
	VINAGRETE	RATATOUILLE	MIX DE GRÃOS	BETERRABA COM ABOBORA RALADA	TABULE
SOBREMESA	MAÇÃ	MELÃO	BANANA	MAMÃO	MELANCIA

**CARDÁPIO OUTUBRO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	
PREPARAÇÕES					
P.BASE	FERIADO (DIA DO SERVIDOR)	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	
P.BASE		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE		FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	
P.PRINCIPAL		ESTROGONOFE DE CARNE	LINGUIÇA ACEBOLADA	FRANGO GRELHADO	
OP. VEGETARIANO		ALMONDEGA DE PTS AO SUGO	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE FEIJAO FRADINHO	
GUARNIÇÃO		BATATA PALITO ASSADA	FAROFA RICA	REPOLHO AO ALHO	
SALADA		MIX DE ALFACE	CHICÓRIA COM CATALONHA	ALFACE CRESPA COM ESCAROLA	
		SALADA TOMATE COM CEBOLA	BETERRABA COM RABANETE	CHUCHU COM ABOBRINHA	
		SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAÇÃ	

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	28/10/2019	SEXTA-FEIRA
DATA	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	
PREPARAÇÕES					
P.BASE	FERIADO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	
P.BASE		ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE		FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	
P.PRINCIPAL		LOMBO SUINO AO MOLHO ESCURO	PEIXE EMPANADO	CARNE EM CUBOS	
OP. VEGETARIANO		BOLINHO DE ERVILHA	OMELETE	CHARUTO DE GRÃO DE BICO AO SUGO	
GUARNIÇÃO		COUVE AO ALHO	PIRÃO SEM PEIXE	BATATA PALITO	
SALADA		CATALONHA COM ESCAROLA	ACELGA COM ALMEIRÃO	MIX DE FOLHAS	
		RATATOUILLE	TABULE	PEPINO COM REBANETE	
		ABACAXI	MELANCIA	MELÃO	



