

CARDÁPIO OUTUBRO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA	FRANGO XADREZ	LOMBO AGRIDOCE	CARNE MOÍDA COM BACON	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS
OP. VEGETARIANO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA	OMELETE DE FORNO	CHARUTO DE PTS	BOLINHO DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	PURE DE BATATA	ESCAROLA AO ALHO	FAROFA	VAGEM REFOGADA	ACELGA REFOGADA
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALFACE ROXA COM CRESPA	REPOLHO BRANCO COM ROXO	ESCAROLA COM CEBOLA ROXA	ALFACE AMERICANA COM AGRIÃO
	CENOURA COM RABANETE	TABULE	BETERRABA COM ERVILHA	MIX DE GRÃOS	PEPINO COM TOMATE
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MELÃO	MAMÃO

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018
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	SASSAMI GRELHADO	PEIXE ASSADO	CARNE ASSADA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ISCA BOVINA AO MOLHO ORIENTAL
OP. VEGETARIANO	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	ALMONDEGA DE PTS	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	OVOS NA SALSICA
GUARNIÇÃO	CREME DE MILHO	PANACHE DE VERDURAS	POLENTA	COUVE AO ALHO	CHUCHU REFOGADO
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM TOMATE	MIX DE FOLHAS	ALFACE CRESPA COM MOSTARDA	RÚCULA AO VINAGRETE
	BETERRABA COM AZEITONA	MIX DE GRÃOS	CENOURA COM RABANETE	ABOBRINHA COM ABÓBORA RALADA	DUETO DE LEGUMES
SOBREMESA	MAÇÃ	ABACAXI	MELANCIA	LARANJA	BANANA

CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018
PREPARAÇÕES					
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 CARIOCA	
P.PRINCIPAL	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	PEIXE ASSADO AO MOLHO BRANCO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BIFE DE PANELA	
OP. VEGETARIANO	PTS COM LEGUMES	OVOS NA SALSA	ABOBRINHA EM CAMADAS	ALMONDEGA DE LENTILHA	
GUARNIÇÃO	PANACHE DE VERDURAS	PIRÃO	CREME DE ERVILHA	COUVE AO ALHO	
SALADA	ACELGA COM REPOLHO ROXO	ALFACE CRESPA COM CATALONHA	MIX DE FOLHAS	RÚCULA COM MANGA	
	VINAGRETE	BETERRABA COM RABANETE	CHUCHU COM MILHO	MIX DE GRÃOS	
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018
PREPARAÇÕES					
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	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE EM CUBOS COM PIMENTÕES	PEIXE EMPANADO	LINGUIÇA ACEBOLADA	
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS	CHARUTO DE PTS	OMELETE	
GUARNIÇÃO	REPOLHO BRANCO AO ALHO	LEGUMES REFOGADOS	VERDURAS REFOGADAS	FAROFA	
SALADA	ESCAROLA COM ALFACE AMERICANA	MIX DE FOLHAS	SALADA DE ALFACE E ESCAROLA	ACELGA COM REPOLHO BRANCO	
	RATATOUILLE	CENOURA RALADA COM ABOBRINHA	TOMATE COM PEPINO	BETERRABA COM VAGEM	
SOBREMESA	LARANJA	MELÃO	MAMÃO	BANANA	

CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018
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	ISCA DE FRANGO ACEBOLADA	BIFE DE PANELA	PEIXE AO VINAGRETE	SASSAMI GRELHADO	CARNE EM CUBOS COM MOLHO SHOYO
OP. VEGETARIANO	ABOBRINHA COM PTS	ALMONDEGA DE LENTILHA	HAMBURGUER DE ERVILHA COM CENOURA	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	OMELETE DE FORNO
GUARNIÇÃO	REPOLHO AO ALHO	POLENTA	BOBO DE MANDIOCA	ESCAROLA REFOGADA	FAROFA
SALADA	MIX DE FOLHAS	COUVE COM TOMATE	MIX DE ALFACE	REPOLHO ROXO COM ACELGA	AGRIÃO COM CATALONHA
	CENOURA COM RABANETE	MIX DE GRÃOS	PEPINO COM TOMATE	ABOBRINHA COM ALECRIM	ABÓBORA RALADA COM BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELÃO

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	PEIXE EMPANADO	FRANGO ASSADO	CARNE MOIDA REFOGADA	-BISTECA AO M.DE ERVAS	BIFE GRELHADO
OP. VEGETARIANO	OVOS NA SALSA	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	BERINJELA RECHEADA COM PTS	HAMBURGUER DE SOJA	ALMONDEGA DE PTS
GUARNIÇÃO	CHUCHU AO ALHO	ABÓBORA REFOGADA	MACARRÃO AO SUGO	COUVE REFOGADA	POLENTA AO SUGO
SALADA	ACELGA COM ESCAROLA	ALFACE AMERICANA COM CEBOLA	MIX DE FOLHAS	MOSTARDA COM ALFACE LISA	MIX DE FOLHAS
	VINAGRETE	BETERRABA COM BATATA	FEIJÃO BRANCO COM -MILHO	CENOURA COM ERVILHA	PEPINO COM RABANETE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	BANANA	ABACAXI

CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018
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	COPA LOMBO	FILÉ DE FRANGO
OP. VEGETARIANO	OMELETE	CHARUTO DE- FEIJÃO BRANCO	KIBE VEGETARIANO	SOJA EM GRÃOS COM LEGUMES	OVOS COM TOMATE
GUARNIÇÃO	ACELGA REFOGADA	PIRÃO	CREME DE MILHO	REPOLHO AO ALHO	VERDURAS REFOGADAS
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM CATALONHA	ACELGA COM ESCAROLA	MIX DE ALFACE	MIX DE REPOLHO
	PEPINO COM RABANETE	SALADA BICOLOR	CHUCHU COM CEBOLA ROXA	ABOBRINHA RALADA COM ABÓBORA	CENOURA COM BATATA
SOBREMESA	MELÃO	BANANA	LARANJA	MAMÃO	MELÃO

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018
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	PTS REFOGADO	HAMBURGUER DE ERVILHA	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS E TOMATE	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	DUETO DE LEGUMES	POLENTA	COUVE REFOGADA	CENOURA SAUTE	BOBO DE MANDIOCA
SALADA	REPOLHO COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM RUCULA	RUCULA COM AGRIÃO	CATALONHA COM ESCAROLA
	TABULE	MIX DE GRÃOS	CHICÓRIA COM TOMATE	VINAGRETE	RABANETE COM ABOBRINHA
SOBREMESA	LARANJA	MAMÃO	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
DATA	29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018		
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA		
P.PRINCIPAL	FILÉ DE COXA ASSADO	PEIXE ASSADO C/ MOLHO BRANCO	ISCA BOVINA		
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ALMÔNDEGA DE PTS	KIBE VEGETARIANO		
GUARNIÇÃO	LEGUMES SAUTE	BOBO DE MANDIOCA	VIRADO DE COUVE		
SALADA	MIX DE FOLHAS COM CEBOLA ROXA	RÚCULA COM TOMATE	ACELGA E AGRIÃO		
	PEPINO COM BETERRABA RALADA	CHUCHU COM MILHO	ABOBRINHA AO VINAGRETE		
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA		

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
DATA	29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018		
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO		
P.PRINCIPAL	CARNE EM CUBOS	PEITO DE FRANGO AO SUGO	COPA LOMBO		
OP. VEGETARIANO	OMELETE COM QUEIJO	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	HAMBURGUER DE FEIJÃO BRANCO		
GUARNIÇÃO	FAROFA	PURÊ DE BATATA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO		
SALADA	MIX DE REPOLHO	ALFACE COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS		
	VAGEM COM CENOURA	RATATOUILE	BETERRABA COM ABÓBORA RALADA		
SOBREMESA	LARANJA	ABACAXI	MELÃO		