

ALMOÇO - UNIFESP SANTOS

	ARROZ	FEIJAO	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO PP VEGETARIANO	GUARNICAO	SALADA	SALADA	SOBREMESA
terça-feira, maio 01, 2018								
quarta-feira, maio 02, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	ISCAS DE FRANGO AO SHOYO	ALMONDEGA DE PTS	FAROFA	REPOLHO BICOLOR	BETERRABA COM CENOURA RALADA	MAÇÃ
quinta-feira, maio 03, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LAGARTO ASSADO	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO	PURE DE BATATA	AGRIAO COM ESCAROLA	CHUCHU COM MILHO	MEXIRICA
sexta-feira, maio 04, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE A MALLORCA	CUSCUZ VEGETARIANO	ACELGA AO ALHO	RUCULA COM ALFACE	RATATOUILLE	DOCE DE GOIABA
sábado, maio 05, 2018								
domingo, maio 06, 2018								
segunda-feira, maio 07, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	ALMONDEGA DE LENTILHA	ABOBORA REFOGADA	SALADA DE ACELGA COM ALFACE	RABANETE COM CEBOLA	ABACAXI
terça-feira, maio 08, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	BISTECA AO MOLHO DE LIMAO	BERINIELA RECHEADA COM RICOTA	LEGUMES GRATINADOS	REPOLHO ROXO COM ALFACE CRESPA	BETERRABA COM VAGEM E GERGELIM	CAQUI
quarta-feira, maio 09, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	STROGONOFF DE FRANGO	STROGONOFF DE SOJA	BATATA CORADA	SALADA DE ESCAROLA COM TOMATE	CHUCHU COM MILHO E ERVILHA	PERA
quinta-feira, maio 10, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE A PIZZAIOLO	HAMBURGUER DE GRAO DE BICO	MACARRAO ALHO E OLEO	REPOLHO COM RUCULA	BROCOLIS AO VINAGRETE	LARANJA
sexta-feira, maio 11, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	SUFLE DE CENOURA	MIX DE FOLHAS	TOMATE COM CEBOLA	BANANA
sábado, maio 12, 2018								
domingo, maio 13, 2018								
segunda-feira, maio 14, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO GRELHADO	OMELETE COM QUEIJO	ESCAROLA REFOGADA	MIX DE ALFACE	SALADA DE BETERRABA COM ALHO PORO	LARANJA
terça-feira, maio 15, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO ROTY	PTS BRANCA REFOGADA	BATATA SAUTE	ESCAROLA COM REPOLHO	ABOBRINHA COM MILHO	SALADA DE FRUTAS
quarta-feira, maio 16, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE AO VINAGRETE	KIBE DE FEIJÃO FRADINHO	BROCOLIS AO ALHO	RUCULA COM MANGA	CENOURA COM BATATA DOCE	MAÇÃ
quinta-feira, maio 17, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FRANGO XADREZ	CUSCUZ VEGETARIANO	VIRADO DE COUVE	ACELGA COM ESCAROLA	RABANETE COM PEPINO	MANJAR DE COCO
sexta-feira, maio 18, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LINGUICA ACEBOLADA	CHARUTO DE RICOTA	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE COM REPOLHO	TOMATE COM CEBOLA E ORÉGANO	MEXIRICA
sábado, maio 19, 2018								
domingo, maio 20, 2018								
segunda-feira, maio 21, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO	ALMONDEGA DE PTS	CENOURA SAUTE	ESCAROLA COM ALFACE LISA	ABOBRINHA TEMPERADA	MAÇÃ
terça-feira, maio 22, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ORIENTAL	TORTA DE ESCAROLA COM RICOTA	LEGUMES GRATINADOS	ACELGA COM CATALONHA	PEPINO AO VINAGRETE	MAMÃO
quarta-feira, maio 23, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE A PORTUGUESA	OMELETE COM QUEIJO	VIRADO DE VAGEM	ALFACE ROXA COM RABANETE	CENOURA COM BETERRABA	DOCE DE GOIABA
quinta-feira, maio 24, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE GRELHADO AO MOLHO FERRUGEM	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	POLENTA	GRAO DE BICO COM TOMATE	MIX DE REPOLHO	PERA
sexta-feira, maio 25, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	COPA LOMBO AO MOLHO DE LARANJA	JARDINEIRA DE RICOTA	FAROFA DE BANANA	ACELGA COM AGRIAO	BROCOLIS COM COUVE FLOR REFOGADOS	MELANCIA
sábado, maio 26, 2018								
domingo, maio 27, 2018								
segunda-feira, maio 28, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE GRELHADO	KIBE DE PTS	ABOBRINHA GRATINADA	CATALONHA COM MILHO	CENOURA E CHCHU COM SALSA	LARANJA
terça-feira, maio 29, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO	LASANHA DE BERINIELA	ABOBORA NA MANTEIGA	REPOLHO BICOLOR	BETERRABA C/ VAGEM	MAÇÃ
quarta-feira, maio 30, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	STROGONOFF DE FRANGO	STROGONOFF DE SOJA	BATATA CORADA	MIX DE ALFACE	TOMATE, CEBOLA E GERGELIM PRETO	MEXIRICA
quinta-feira, maio 31, 2018								

*Cardápio sujeito a eventuais alterações

JANTAR - UNIFESP SANTOS

	ARROZ	FEIJAO	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO PP VEGETARIANO	GUARNICAO	SALADA	SALADA	SOBREMESA
terça-feira, maio 01, 2018								
quarta-feira, maio 02, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	COPA LOMBO AO MOLHO DE LIMAO	LASANHA DE LEGUMES	BATATA BOLINHA DOURADA	MIX DE FOLHAS	ABÓBORA COM ERVILHA	MAMÃO
quinta-feira, maio 03, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE AO CREME DE ESPINAFRE	JARDINEIRA DE LEGUMES	COUVE FLOR AO ALHO	SALADA DE ACELGA COM COUVE	PEPINO AO VINAGRETE	MELANCIA
sexta-feira, maio 04, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ORIENTAL	OVOS MEXIDOS COM TOMATE E OREGANO	ACELGA REFOGADA	ALFACE AMERICANA COM ROXA	BERINJELA TEMPERADA	ABACAXI
sábado, maio 05, 2018								
domingo, maio 06, 2018								
segunda-feira, maio 07, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LAGARTO AO MOLHO MADEIRA	SOJA COM MILHO E ERVILHA	COUVE REFOGADA	ALFACE COM RUCULA	FEIJAO FRADINHO AO VINAGRETE	LARANJA
terça-feira, maio 08, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO GRElhADO AO MOLHO DE ESPINAFRE	ALMONDEGA DE LENTILHA	POLENTA	REPOLHO COM ESCAROLA	BERINJELA COM MILHO	DOCE DE BANANA
quarta-feira, maio 09, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO BRANCO	CHARUTO DE COUVE COM GRAO DE BICO	ABOBRINHA REFOGADA	MIX DE FOLHAS	FEIJÃO BRANCO COM FRADINHO	MAÇÃ
quinta-feira, maio 10, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LINGUICA ACEBOLADA	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	MANDIOCA NA MANTEIGA	AGRIAO COM TOMATE	RABANETE COM CEBOLA	MELÃO
sexta-feira, maio 11, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL	OMELETE COM TOMATE E SALSA	VAGEM NA MANTEIGA	ACELGA COM CATALONHA	SELETA DE LEGUMES	MELANCIA
sábado, maio 12, 2018								
domingo, maio 13, 2018								
segunda-feira, maio 14, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	COPA LOMBO AO MOLHO DE ABACAXI	BERINJELA COM PTS	VIRADO DE COUVE	ACELGA COM RUCULA	VINAGRETE (TOMATE/PEPINO/CEBOLA)	BANANA
terça-feira, maio 15, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE A PIZZAILO	OMELETE COM BROCOLIS	CENOURA SAUTE	ALFACE LISA COM AGRIAO	VAGEM COM MILHO E ERVAS	MELÃO
quarta-feira, maio 16, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO A DIPLOMATA	QUICHE DE LEGUMES	REPOLHO AO ALHO	MIX DE FOLHAS	PEPINO COM TOMATE E CEBOLA	LARANJA
quinta-feira, maio 17, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO ROTY	TOMATE RECHEADO COM RICOTA	ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE COM CEBOLA	FEIJAO BRANCO TEMPERADO	MAÇÃ
sexta-feira, maio 18, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE A MILANESA	HAMBURGUER DE LENTILHA	BATATA NA SALSA	ACELGA COM AGRIÃO	ABOBRINHA COM CENOURA	DOCE DE GOIABA
sábado, maio 19, 2018								
domingo, maio 20, 2018								
segunda-feira, maio 21, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	PTS BRANCA REFOGADA	BATATA COM ALECRIM	ALFACE AMERICANA COM ROXA	RATATOUILLE	MELANCIA
terça-feira, maio 22, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LASANHA A BOLONHESA	LASANHA DE PTS	REPOLHO REFOGADO	RUCULA COM AGRIAO	FEIJÃO FRADINHO COM MILHO	ABACAXI
quarta-feira, maio 23, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	COXA E SOBRECOXA ASSADA	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	CREME DE MILHO	MIX DE FOLHAS	FEIJAO BRANCO COM TOMATE	MELAO
quinta-feira, maio 24, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE A MALLORCA	ESCONDIDINHO DE PTS	BERINJELA AO ALHO	COUVE COM ESCAROLA	BETERRABA COM ERVILHA	MEXIRICA
sexta-feira, maio 25, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE BOVINO A FRANCESA	LASANHA DE BERINJELA	ESPINAFRE REFOGADO	ESCAROLA COM RABANETE	CHUCHU COM CENOURA	MAÇÃ
sábado, maio 26, 2018								
domingo, maio 27, 2018								
segunda-feira, maio 28, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	COXA E SOBRECOXA AO MOLHO DE LARANJAS	OVOS AO FORNO	MACARRAO ALHO E OLEO	ACELGA COM ALFACE	SALADA BICOLOR	200 BANANA
terça-feira, maio 29, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	COPA LOMBO AO VINAGRETE	TOMATE RECHEADO COM PTS	COUVE AO ALHO	ALFACE AMERICANA COM AGRIÃO	MIX DE GRAOS	200 PERA
quarta-feira, maio 30, 2018	ARROZ BRANCO/ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA	CHARUTO DE LEGUMES E RICOTA	ABOBRINHA REFOGADA	MIX DE FOLHAS (MOSTARDA E ALFACE)	BETERRABA COM CENOURA RALADAS	200 MAMÃO
quinta-feira, maio 31, 2018								

*Cardápio sujeito a eventuais alterações