

CARDÁPIO DEZEMBRO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA (Almoço de Natal)	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	03/12/2018	04/12/2018	05/12/2018	06/12/2018	07/12/2018
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	FRANGO XADREZ	CARNE ASSADA	LOMBO AO MOLHO AGRIDOCE	CARNE MOÍDA COM BACON	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS
OP. VEGETARIANO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA	ABOBRINHA COM QUEIJO	CHARUTO FEIJÃO BRANCO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	DUETO DE LEGUMES	POLENTA	FAROFA NATALINA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	ACELGA REFOGADA
SALADA	ESCAROLA COM ACELGA	ALFACE ROXA COM CRESPA	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM CEBOLA	ALFACE AMERICANA COM AGRIÃO
	CENOURA COM RABANETE	TABULE	SALPICÃO VEGETARIANO	MIX DE GRÃOS	PEPINO COM TOMATE
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	ABACAXI	MELÃO	MAMÃO

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA (Jantar de Natal)	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	03/12/2018	04/12/2018	05/12/2018	06/12/2018	07/12/2018
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 BOVINA AO MOLHO ORIENTAL	PEIXE ASSADO	BIFE A ROLÊ	ESCONDIDINHO DE FRANGO	LINGUIÇA ACEBOLADA
OP. VEGETARIANO	-TORTA DE GRÃO DE BICO	OVOS NA SALSA	KIBE VEGANO	ESCONDIDINHO DE PTS	HAMBURGUER DE LENTILHA
GUARNIÇÃO	CHUCHU REFOGADO	PANACHE DE VERDURAS	PURÊ DE BATATA	COUVE AO ALHO	FAROFA
SALADA	MIX DE REPOLHO	COUVE COM TOMATE	ACELGA COM ALMEIRÃO	-ALFACE CRESPA COM MOSTARDA	RÚCULA AO VINAGRETE
	BETERRABA COM AZEITONA	MIX DE GRÃOS	VINAGRETE	ABOBRINHA COM ABÓBORA RALADA	DUETO DE LEGUMES
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	SALADA DE FRUTAS	LARANJA	BANANA

CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/12/2018	11/12/2018	12/12/2018	13/12/2018	14/12/2018
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	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	PEIXE ASSADO AO MOLHO BRANCO	FILÉ DE FRANGO A MILANESA	BIFE DE PANELA	SOBRECOXA ASSADA
OP. VEGETARIANO	PTS COM LEGUMES	OVOS NA SALSA	TORTA DE FEIJÃO FRADINHO	ALMONDEGA DE LENTILHA	CHARUTO DE PTS
GUARNIÇÃO	PANACHE DE VERDURAS	PIRÃO	CREME DE ERVILHA	COUVE AO ALHO	FAROFA
SALADA	ACELGA COM REPOLHO ROXO	ALFACE COM CATALONHA	MIX DE FOLHAS	RÚCULA COM MANGA	TOMATE COM CEBOLA
	VINAGRETE	BETERRABA COM RABANETE	ABOBRINHA COM ABOBORA RALADA	MIX DE GRÃOS	MIX DE FOLHAS
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	ABACAXI	LARANJA	SALADA DE FRUTA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/12/2018	11/12/2018	12/12/2018	13/12/2018	14/12/2018
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	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE EM CUBOS COM PIMENTÕES	-LOMBO AO MOLHO DE ERVAS	SASSAMI AO SUGO	BIFE ACEBOLADO
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS	CHARUTO DE PTS	OMELETE	HAMBURGUER DE ERVILHA
GUARNIÇÃO	REPOLHO BRANCO AO ALHO	LEGUMES REFOGADOS	VERDURAS REFOGADAS	POLENTA	BATATA REFOGADA
SALADA	ESCAROLA COM ALFACE AMERICANA	MIX DE FOLHAS	SALADA DE ALFACE E ESCAROLA	ACELGA COM REPOLHO BRANCO	MIX DE ALFACE
	RATATOUILLE	CENOURA RALADA COM MILHO	TOMATE COM PEPINO	BETERRABA COM VAGEM	ABOBRINHA EM CUBOS C/ MILHO
SOBREMESA	LARANJA	MELÃO	MAMÃO	BANANA	MELANCIA

CARDÁPIO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/12/2018	18/12/2018	19/12/2018	20/12/2018	21/12/2018
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 PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	LINGUIÇA ACEBOLADA	ISCA DE CARNE	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	BISTECA AO ALHO E ÓLEO
OP. VEGETARIANO	OVOS NA SALSA	KIBE VEGETARIANO	SOJA COM LEGUMES	PTS REFOGADO	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO
GUARNIÇÃO	POLENTA	LEGUMES REFOGADOS	CHUCHU AO ALHO	MACARRÃO AO SUGO	COUVE REFOGADA
SALADA	MIX DE FOLHAS	MIX DE REPOLHO	MIX DE ALFACE	ACELGA COM ESCAROLA	MIX DE FOLHAS
	VINAGRETE	CHUCHU COM PASSAS	RATATOUILLE	ABÓBORA COM BETERRABA RALADA	ABOBRINHA COM MILHO
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/12/2018	18/12/2018	19/12/2018	20/12/2018	21/12/2018
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	ISCA DE CARNE	FRANGO ASSADO	PICADINHO MISTO	ISCA DE FRANGO	BIFE ACEBOLADO
OP. VEGETARIANO	CHARUTO DE GRÃO DE BICO	OVOS COZIDOS	HAMBURGUER DE ERVILHA	PTS BRANCA REFOGADA	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	COUVE REFOGADA	CREME DE MILHO	FAROFA	PANACHE DE VERDURAS	CREME DE ERVILHA
SALADA	ALFACE CRESPA COM AGRIÃO	ACELGA COM RÚCULA	MIX DE FOLHAS	MIX DE REPOLHO	MIX DE FOLHAS
	BETERRABA E RABANETE RALADOS	ABOBRINHA RALADA COM ERVAS	MIX DE GRÃOS	TOMATE COM CEBOLA	ABÓBORA E CHUCHU COZIDOS
SOBREMESA	MAÇÃ	MELANCIA	LARANJA	MAMÃO	BANANA

* Cardápio sujeito a alterações

