

CARDÁPIO JULHO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/07/2019	02/07/2019	03/07/2019	04/07/2019	05/07/2019
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	CARNE MOÍDA COM BACON	SASSAMI AO VINAGRETE	PEIXE EMPANADO	LINGUIÇA ACEBOLADA	BIFE DE PANELA
OP. VEGETARIANO	PTS REFOGADA COM CENOURA	KIBE DE FEIJÃO FRADINHO	OMELETE DE FORNO	BOLINHO DE GRÃOS	HAMBURGUER DE ERVILHA
GUARNIÇÃO	PANACHE DE LEGUMES	ACELGA AO ALHO	CREME DE ESPINAFRE	VIRADO DE COUVE	PURÊ DE BATATA
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALMEIRÃO COM ALFACE	ACELGA COM CATALONHA	ALFACE LISA COM ESCAROLA	MIX DE REPOLHO
	MIX DE GRÃOS	CENOURA COM PEPINO	SALADA BICOLOR (ABÓBORA E NABO)	BETERRABA COM ALHO PORO	ABOBRINHA COM CHUCHU
SOBREMESA	BANANA	LARANJA	MEXERICA	MELÃO	MAÇÃ

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	01/07/2019	02/07/2019	03/07/2019	04/07/2019	05/07/2019
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	CUBOS DE CARNE À ORIENTAL	COPA LOMBO AO MOLHO CÍTRICO	SASSAMI GRELHADO	PEIXE AO MOLHO VERMELHO	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	OVO NA SALSICA	ALMÔNDEGA DE PTS	OMELETE DE FORNO	PANQUECA DE PTS CLARA
GUARNIÇÃO	ESPINAFRE REFOGADO	COUVE REFOGADA	REPOLHO REFOGADO	BATATA CORADA	ESCAROLA AO ALHO
SALADA	ACELGA COM REPOLHO	ESCAROLA COM ALFACE CRESPA	ALMEIRÃO COM AGRIÃO	MIX DE ALFACE	MIX DE FOLHAS
	RATATOUILLE	ABOBRINHA COM MILHO	BETERRABA COM CENOURA	RABANETE COM TOMATE	PEPINO COM MILHO
SOBREMESA	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	MAMÃO

