

**CARDÁPIO JUNHO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	03/06/2019	04/06/2019	05/06/2019	06/06/2019	07/06/2019
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 ASSADA	FRANGO XADREZ	COPA LOMBO	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS	PEIXE AO MOLHO BRANCO
OP. VEGETARIANO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA	OMELETE DE FORNO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	OVOS NA SALSA
GUARNIÇÃO	PURE	ESCAROLA AO ALHO	FAROFA	ACELGA REFOGADA	BATATA SAUTÉ
SALADA	MIX DE FOLHAS	MIX DE ALFACE	REPOLHO BRANCO COM ROXO	ALFACE AMERICANA COM AGRIÃO	ALMEIRÃO COM ABÓBORA
	CENOURA COM RABANETE	TABULE	BETERRABA COM ERVILHA	PEPINO COM TOMATE	MIX DE GRÃOS
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	TANGERINA

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	03/06/2019	04/06/2019	05/06/2019	06/06/2019	07/06/2019
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	SASSAMI GRELHADO	PEIXE ASSADO	CARNE ASSADA	LINGUIÇA ACEBOLADA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA
OP. VEGETARIANO	SOJA COM LEGUMES	ALMONDEGA DE PTS	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	CHARUTO DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	CREME DE MILHO	PANACHE DE VERDURAS	POLENTA	VIRADO DE COUVE	CHUCHU AO ALHO
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM-ALMEIRÃO	ESCAROLA COM MOSTARDA	AGRIÃO COM CHICÓRIA	MIX DE FOLHAS
	BETERRABA COM AZEITONA	CENOURA COM TOMATE	SALADA BICOLOR (CHUCHU E ABÓBORA)	ABOBRINHA COM MILHO	RATATOUILLE
SOBREMESA	MAÇÃ	MEXERICA	LARANJA	MELÃO	MELANCIA

CARDÁPIO JUNHO - UNIFESP SANTOS					
ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/06/2019	11/06/2019	12/06/2019	13/06/2019	14/06/2019
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 CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE MOÍDA REFOGADA	PEIXE ASSADO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESTROGONOFE DE CARNE	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS
OP. VEGETARIANO	PTS COM LEGUMES	OVOS NA SALSA	GRÃO DE BICO COM ABOBRINHA	HAMBURGUER DE ERVILHA	ALMONDEGAS DE PTS AO SUGO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO SUGO	PIRÃO (SEM PEIXE)	ESCAROLA AO ALHO	BATATA SAUTÉ	ACELGA REFOGADA
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM CATALONHA	REPOLHO ROXO COM ACELGA	CATALONHA COM CHICÓRIA	MIX DE ALFACE
	VINAGRETE	BETERRABA COM RABANETE	CHUCHU COM MILHO	TOMATE COM PEPINO	MIX DE GRÃOS
SOBREMESA	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	MELANCIA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/06/2019	11/06/2019	12/06/2019	13/06/2019	14/06/2019
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	FILE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA	CARNE EM CUBOS COM PIMENTÕES	LOMBO OU AO MOLHO ESCURO	CARNE COM LEGUMES	FILE DE FRANGO EMPANADO
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	OMELETE DE FORNO	ALMONDEGA DE ERVILHA	SOJA COM LEGUMES	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS
GUARNIÇÃO	REPOLHO AO ALHO	LEGUMES TEMPERADOS	FAROFA DE BANANA	ESPINAFRE REFOGADO	CHUCHU AO ALHO
SALADA	ESCAROLA COM ACELGA	MIX DE FOLHAS	ALMEIRÃO COM AGRIÃO	SALADA DE ALFACE ROXA E ESCAROLA	ACELGA COM REPOLHO BRANCO
	RATATOUILLE	ABÓBORA COM ALHO PORÓ	CENOURA COM RABANETE	SALADA DE ABOBRINHA COM MILHO	TOMATE COM PEPINO E ERVAS

SOBREMESA	MAÇÃ	LARANJA	ABACAXI	MEXERICA	MAÇA
-----------	------	---------	---------	----------	------

<b>CARDÁPIO JUNHO - UNIFESP SANTOS</b>					
--	--	--	--	--	--

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/06/2019	18/06/2019	19/06/2019	20/06/2019	21/06/2019
PREPARAÇÕES					
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA		
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA	PEIXE ASSADO COM MOLHO BRANCO	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS		
OP. VEGETARIANO	BOLINHO DE GRÃOS AO SUGO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA COM CENOURA		
GUARNIÇÃO	POLENTA	PANACHE DE LEGUMES	BATATA SAUTEE		
SALADA	ACELGA COM ESCAROLA	MIX DE REPOLHO	ALFACE COM CHICÓRIA		
	CENOURA COM ERVILHA	CHUCHU COM MILHO	RATATOUILLE		
SOBREMESA	LARANJA	MAÇÃ	MELANCIA		

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/06/2019	18/06/2019	19/06/2019	20/06/2019	21/06/2019
PREPARAÇÕES					
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL		
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO		
P.PRINCIPAL	FILÉ DE COXA ASSADA	BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA	LINGUIÇA TOSCANA ACEBOLADA		
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO AO SUGO	OVOS COM TOMATE		
GUARNIÇÃO	PANACHE DE VERDURAS	ESCAROLA REFOGADA	VIRADO DE COUVE		
SALADA	MIX DE FOLHAS	MIX DE ALFACE COM CEBOLA	ALMEIRÃO COM AGRIÃO		

	PEPINO COM TOMATE	BETERRABA COM ABÓBORA	CENOURA COM ERVILHA		
SOBREMESA	MELANCIA	LARANJA	ABACAXI		

**CARDÁPIO JUNHO - UNIFESP SANTOS**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	24/06/2019	25/06/2019	26/06/2019	27/06/2019	28/06/2019
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 CARIOCA
P.PRINCIPAL	BIFE ACEBOLADO	FRANGO XADREZ	ESTROGONOFE DE CARNE	SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS	PEIXE GRELHADO
OP. VEGETARIANO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA	ESTROGONOFE VEGETARIANO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	OMELETE
GUARNIÇÃO	PURE DE BATATA	ESCAROLA AO ALHO	BATATA SAUTÉ	ACELGA REFOGADA	BOBO DE MANDIOCA
SALADA	MIX DE ALFACE	MIX DE FOLHAS	REPOLHO BRANCO COM ROXO	ALFACE AMERICANA COM AGRIÃO	ALMEIRÃO COM ACELGA
	CENOURA COM RABANETE	TABULE	BETERRABA COM ERVILHA	PEPINO COM TOMATE	CHUCHU COM MILHO
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MEXIRICA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	24/06/2019	25/06/2019	26/06/2019	27/06/2019	28/06/2019
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	SASSAMI GRELHADO	PEIXE ASSADO	CARNE ASSADA	PICADINHO SUÍNO	ISCA DE FRANGO
OP. VEGETARIANO	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	ALMONDEGA DE PTS	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	BOLINHO DE SOJA
GUARNIÇÃO	CREME DE MILHO	PANACHE DE VERDURAS	VIRADO DE COUVE	POLENTA	CREME DE ERVILHA
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM TOMATE	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM MOSTARDA	CATALONHA COM ALMEIRÃO

SALADA	BETERRABA COM AZEITONA	MIX DE GRÃOS	SALADA BICOLOR (ABOBRINHA E CENOURA RALADA)	ABÓBORA E RABANETE RALADOS	TABULE
SOBREMESA	MAÇÃ	MEXERICA	MELANCIA	MELÃO	BANANA