

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA      |
|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|------------------|
| DATA            |               |             | 01/05/2019   | 02/05/2019                   | 03/05/2019       |
| P.BASE          |               |             | FERIADO      | ARROZ BRANCO                 | ARROZ BRANCO     |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ INTEGRAL               | ARROZ INTEGRAL   |
| P.BASE          |               |             |              | FEIJÃO CARIOCA               | FEIJÃO CARIOCA   |
| P.PRINCIPAL     |               |             |              | ESTROGONOFE DE CARNE         | FRANGO ASSADO    |
| OP. VEGETARIANO |               |             |              | ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO  | ALMONDEGA DE PTS |
| GUARNIÇÃO       |               |             |              | BATATA CORADA                | ESCAROLA AO ALHO |
| SALADA          |               |             |              | ALMEIRÃO COM TOMATE          | MIX DE ALFACE    |
|                 |               |             |              | CENOURA RALADA COM ALHO PORÓ | VINAGRETE        |
| SOBREMESA       |               |             |              | LARANJA                      | ABACAXI          |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA                   | SEXTA-FEIRA      |
|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------------|
| DATA            |               |             | 01/05/2019   | 02/05/2019                     | 03/05/2019       |
| PREPARAÇÕES     |               |             | FERIADO      | ARROZ BRANCO                   | ARROZ BRANCO     |
| P.BASE          |               |             |              | ARROZ INTEGRAL                 | ARROZ INTEGRAL   |
| P.BASE          |               |             |              | FEIJÃO PRETO                   | FEIJÃO CARIOCA   |
| P.PRINCIPAL     |               |             |              | LOMBO SUÍNO ALHO E ÓLEO        | BIFE ACEBOLADO   |
| OP. VEGETARIANO |               |             |              | OMELETE                        | KIBE VEGETARIANO |
| GUARNIÇÃO       |               |             |              | FAROFA                         | LEGUMES ASSADOS  |
| SALADA          |               |             |              | MIX DE FOLHAS                  | REPOLHO COLORIDO |
|                 |               |             |              | BETERRABA COM ABOBRINHA RALADA | RATATOUILLE      |
| SOBREMESA       |               |             |              | MAÇÃ                           | MAMÃO            |

**CARDÁPIO MAIO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA             | QUARTA-FEIRA                | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA             |
|-----------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| DATA            | 06/05/2019                   | 07/05/2019              | 08/05/2019                  | 09/05/2019                | 10/05/2019              |
| 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 MOÍDA COM BACON        | ISCA DE FRANGO AO SUGO  | BISTECA AO MOLHO DE ABACAXI | BIFE DE PANELA            | FILÉ DE FRANGO GRELHADO |
| OP. VEGETARIANO | PTS REFOGADA                 | KIBE DE FEIJÃO FRADINHO | OVOS NA SALSA               | ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO | HAMBURGUER DE SOJA      |
| GUARNIÇÃO       | ESCAROLA AO ALHO             | PURE                    | FAROFA                      | COUVE AO ALHO             | CREME DE MILHO          |
| SALADA          | ACELGA COM REPOLHO ROXO      | ALFACE COM ALMEIRÃO     | MIX DE FOLHAS               | AGRIÃO COM REPOLHO BRANCO | MIX DE ALFACE           |
|                 | ABÓBORA COM BETERRABA RALADA | RABANETE COM PEPINO     | MIX DE GRÃOS                | VINAGRETE                 | RATATOUILLE             |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                         | BANANA                  | LARANJA                     | ABACAXI                   | SALADA DE FRUTAS        |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA              | TERÇA-FEIRA           | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA            | SEXTA-FEIRA              |
|-----------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| DATA            | 06/05/2019                 | 07/05/2019            | 08/05/2019                   | 09/05/2019              | 10/05/2019               |
| 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     | FILE DE FRANGO ACEBOLADO   | PEIXE EMPANADO ASSADO | CUBOS DE CARNE COM PIMENTÕES | FRANGO ASSADO           | CARNE ASSADA             |
| OP. VEGETARIANO | HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO | OMELETE               | CROQUETE DE LENTILHA         | KIBE VEGETARIANO        | ALMONDEGA DE PTS AO SUGO |
| GUARNIÇÃO       | CENOURA REFOGADA           | BOBÓ DE MANDIOCA      | ABOBRINHA REFOGADA           | CREME DE ERVILHA        | MACARRÃO ALHO E ÓLEO     |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS              | AGRIÃO COM CHICÓRIA   | ESCAROLA COM ACELGA          | ALMEIRÃO COM MOSTARDA   | AGRIÃO COM REPOLHO ROXO  |
|                 | RATATOUILLE                | TOMATE COM CEBOLA     | SALADA BICOLOR               | BETERRABA COM ALHO PORÓ | MIX DE GRÃOS             |
| SOBREMESA       | LARANJA                    | ABACAXI               | MAMÃO                        | MAÇÃ                    | BANANA                   |

**CARDÁPIO MAIO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA            | TERÇA-FEIRA           | QUARTA-FEIRA          | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA                    |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--|--------------------------------|
| DATA            | 13/05/2019               | 14/05/2019            | 15/05/2019            | 16/05/2019   | 17/05/2019                     |
| 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     | ISCA DE FRANGO ACEBOLADA | BIFE GRELHADO         | PEIXE AO MOLHO BRANCO | SASSAMI GRELHADO   | CARNE EM CUBOS COM MOLHO SHOYO |
| OP. VEGETARIANO | ABOBRINHA COM PTS        | ALMONDEGA DE LENTILHA | OVOS NA SALSA         | CHARUTO DE GRÃO DE BICO  | KIBE VEGETARIANO               |
| GUARNIÇÃO       | MANDIOCA REFOGADA        | POLENTA               | DUETO DE LEGUMES      | DUETO DE BATATA REFOGADA (INGLESA E BATATA DOCE OU MANDIOQUINHA) | ACELGA AO ALHO                 |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS            | COUVE COM TOMATE      | MIX DE REPOLHO        | MIX DE ALAFACE   | AGRIÃO COM CEBOLA              |
|                 | CENOURA COM RABANETE     | MIX DE GRÃOS          | PEPINO COM TOMATE     | ABOBRINHA COM ALECRIM  | ABÓBORA RALADA COM BETERRABA   |
| SOBREMESA       | LARANJA                  | BANANA                | MAÇÃ                  | MAMÃO  | MEXERICA OU TANGERINA POCAM    |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA                 | TERÇA-FEIRA             | QUARTA-FEIRA               | QUINTA-FEIRA                 | SEXTA-FEIRA             |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| DATA            | 13/05/2019                    | 14/05/2019              | 15/05/2019                 | 16/05/2019                   | 17/05/2019              |
| 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     | ISCA DE CARNE AO MOLHO ESCURO | FRANGO ASSADO           | CARNE MOIDA REFOGADA       | COPA LOMBO AO MOLHO DE ERVAS | FILÉ DE FRANGO EMPANADO |
| OP. VEGETARIANO | HAMBURGUER DE ERVILHA         | BOLINHO DE GRÃO DE BICO | BERINJELA RECHEADA COM PTS | HAMBURGUER DE SOJA           | ALMONDEGA DE PTS        |
| GUARNIÇÃO       | CHUCHU AO ALHO                | ABÓBORA REFOGADA        | MACARRÃO AO SUGO           | FAROFA                       | POLENTA AO SUGO         |
| SALADA          | ACELGA COM REPOLHO ROXO       | ALFACE COM CEBOLA       | AGRIÃO COM ESCAROLA        | MIX DE FOLHAS                | COUVE COM LARANJA       |
|                 | VINAGRETE                     | BETERRABA COM ALHO PORÓ | CENOURA RALADA COM MILHO   | VINAGRETE                    | RATATOUILLE             |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                          | MAMÃO                   | LARANJA                    | ABACAXI                      | SALADA DE FRUTAS        |

**CARDÁPIO MAIO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA       | TERÇA-FEIRA                    | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA                |
|-----------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| DATA            | 20/05/2019          | 21/05/2019                     | 22/05/2019                   | 23/05/2019                | 24/05/2019                 |
| 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        | FILÉ DE COXA DE FRANGO AO SUGO | COPA LOMBO AO MOLHO AGRIDOCE | FILÉ DE FRANGO A MILANESA | BIFE ACEBOLADO             |
| OP. VEGETARIANO | CROQUETE DE ERVILHA | ALMONDEGA DE LENTILHA          | OVOS NA SALSA                | KIBE VEGETARIANO          | HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO |
| GUARNIÇÃO       | ACELGA REFOGADA     | INHAME REFOGADO                | COUVE AO ALHO                | CREME DE ERVILHA          | VERDURAS REFOGADAS         |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS       | AGRIÃO COM ALMEIRÃO            | ACELGA COM REPOLHO ROXO      | MIX DE ALFACE             | MIX DE REPOLHO             |
|                 | PEPINO COM RABANETE | SALADA BICOLOR                 | TOMATE COM CEBOLA            | CHUCHU COM MILHO          | BETERRABA COM ALHO PORÓ    |
| SOBREMESA       | LARANJA             | BANANA                         | ABACAXI                      | MAÇÃ                      | MAMÃO                      |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA    | TERÇA-FEIRA                   | QUARTA-FEIRA             | QUINTA-FEIRA             | SEXTA-FEIRA      |
|-----------------|------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| DATA            | 20/05/2019       | 21/05/2019                    | 22/05/2019               | 23/05/2019               | 24/05/2019       |
| 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     | FRANGO ASSADO    | ISCA BOVINA AO MOLHO ORIENTAL | SASSAMI ACEBOLADO        | BIFE DE PANELA           | PEIXE ASSADO     |
| OP. VEGETARIANO | KIBE VEGETARIANO | HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO    | TORTA DE FEIJÃO FRADINHO | ALMONDEGA DE PTS AO SUGO | OMELETE          |
| GUARNIÇÃO       | CREME DE MILHO   | PURE                          | ESCAROLA AO ALHO         | CENOURA REFOGADA         | BOBO DE MANDIOCA |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO   | MIX DE ALFACE                 | RUCULA COM CHICÓRIA      | CATALONHA COM ESCAROLA   | MIX DE FOLHAS    |
|                 | VINAGRETE        | RATATOUILLE                   | MIX DE GRÃOS             | RABANETE COM CEBOLA      | TABULE           |
| SOBREMESA       | MAÇÃ             | MAMÃO                         | LARANJA                  | BANANA                   | ABACAXI          |

**CARDÁPIO MAIO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA            | TERÇA-FEIRA              | QUARTA-FEIRA         | QUINTA-FEIRA             | SEXTA-FEIRA         |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|
| DATA            | 27/05/2019               | 28/05/2019               | 29/05/2019           | 30/05/2019               | 31/05/2019          |
| 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 EM CUBOS           | PEITO DE FRANGO GRELHADO | ESTROGONOFE DE CARNE | ISCA DE FRANGO ACEBOLADA | PEIXE ASSADO        |
| OP. VEGETARIANO | TORTA DE FEIJÃO FRADINHO | CROQUETE DE PTS          | KIBE VEGETARIANO     | TORTA DE GRÃOS           | OMELETE             |
| GUARNIÇÃO       | ABOBRINHA REFOGADA       | CHUCHU AO ALHO           | BATATA SAUTÉ         | QUIBEBE                  | PANACHE DE VERDURAS |
| SALADA          | ESCAROLA COM REPOLHO     | ALFACE COM AGRIÃO        | MIX DE FOLHAS        | ESCAROLA COM CEBOLA      | ALMEIRÃO COM TOMATE |
|                 | CENOURA COM MILHO        | RATATOUILE               | MIX DE GRÃOS         | TABULE                   | SALADA BICOLOR      |
| SOBREMESA       | LARANJA                  | MAMÃO                    | BANANA               | CAQUI                    | MAÇÃ                |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA              | TERÇA-FEIRA         | QUARTA-FEIRA            | QUINTA-FEIRA                  | SEXTA-FEIRA                           |
|-----------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| DATA            | 27/05/2019                 | 28/05/2019          | 29/05/2019              | 30/05/2019                    | 31/05/2019                            |
| 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     | FILÉ DE COXA GRELHADA      | BIFE DE PANELA      | PEIXE COM MOLHO BRANCO  | ISCA BOVINA COM PIMENTÕES     | PICADINHO MISTO (FRANGO COM LINGUIÇA) |
| OP. VEGETARIANO | HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO | ALMÔNDEGA DE PTS    | OVO ASSADO              | HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO | PTS BRANCA REFOGADA                   |
| GUARNIÇÃO       | LEGUMES CHINÊS             | CREME DE MILHO      | VERDURAS REFOGADAS      | CHUCHU REFOGADO               | FAROFA                                |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS              | ALMEIRÃO COM CEBOLA | ACELGA COM RÚCULA       | MIX DE ALFACE                 | MIX DE REPOLHO                        |
|                 | MIX DE GRÃOS               | PEPINO COM TOMATE   | BETERRABA COM ALHO PORÓ | CENOURA COM ERVILHA           | ABOBRINHA RALADA COM ERVAS E PASSAS   |

|           |                  |      |         |       |        |
|-----------|------------------|------|---------|-------|--------|
| SOBREMESA | SALADA DE FRUTAS | MAÇÃ | LARANJA | MAMÃO | BANANA |
|-----------|------------------|------|---------|-------|--------|