

CARDÁPIO MARÇO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
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 GRELHADO	LINGUIÇA ASSADA	ISCA DE CARNE	PEIXE AO MOLHO BRANCO
OP. VEGETARIANO	OVOS NA SALSA	HAMBURGUER DE ERVILHA	PTS REFOGADA	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS
GUARNIÇÃO	PURE	CENOURA REFOGADA	FAROFA	MACARRÃO AO ALHO	PIRÃO SEM PEIXE
SALADA	ALMEIRÃO COM CATALONHA	MIX DE ALFACE	RÚCULA COM AGRIÃO	ESCAROLA COM ACELGA	MOSTARDA COM CATALONHA
	CENOURA COM RABANETE	PEPINO COM TOMATE	ABOBRINHA COM BETERRABA	VINAGRETE	CHUCHU E ABÓBORA COZIDOS
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
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 PRETO
P.PRINCIPAL	CARNE MOÍDA	PEIXE ASSADO	CARNE ASSADA	FRANGO À MILANESA	SUÍNO AO M. LARANJA
OP. VEGETARIANO	PTS REFOGADA	BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO	KIBE VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	BOLINHO DE GRÃOS
GUARNIÇÃO	MACARRÃO AO ALHO	PANACHE DE VERDURAS	BATATA SAUTÉ	CREME DE MILHO	VIRADO DE COUVE
SALADA	ESCAROLA COM MOSTARDA	ACELGA COM ALMEIRÃO	REPOLHO BICOLOR	ALFACE COM CHICÓRIA	MIX DE FOLHAS
	BETERRABA COM CHUCHU	VINAGRETE	ABOBORA COM ERVILHA	RATATOUILE	CENOURA COM TOMATE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	BANANA	SALADA DE FRUTAS

CARDÁPIO MARÇO - UNIFESP SANTOS					
ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
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	LOMBO AGRIDOCE	PEIXE ASSADO	CARNE MOÍDA REFOGADA	ISCA DE FRANGO AO M. BRANCO	-CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	OMELETE	HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA	ALMONDEGAS DE PTS AO SUGO
GUARNIÇÃO	BATATA SAUTÉ	PIRÃO (SEM PEIXE)	POLENTA	BATATA SAUTÉ	COUVE REFOGADA
SALADA	MIX DE FOLHAS	ALFACE COM CATALONHA	REPOLHO ROXO COM ACELGA	CATALONHA COM CHICÓRIA	MIX DE ALFACE
	VINAGRETE	BETERRABA COM RABANETE	CENOURA COM NABO	RATATOUILE	MIX DE GRÃOS
SOBREMESA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	LARANJA

JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
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 AO SHOYO	-ESTROGONOFE DE CARNE	LINGUIÇA ACEBOLADA	OEIXE À PORTUGUESA	FILE DE FRANGO EMPANADO
OP. VEGETARIANO	ALMONDEGA DE ERVILHA	-ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	OMELETE DE FORNO	HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	REPOLHO AO ALHO	BATATA PALHA	FAROFA DE BANANA	LEGUMES TEMPERADOS	CHUCHU AO ALHO
SALADA	ESCAROLA COM ACELGA	MIX DE FOLHAS	ALMEIRÃO COM AGRIÃO	ALFACE ROXA E ESCAROLA	ACELGA COM REPOLHO BRANCO
	CENOURA COM ABOBRINHA RALADAS	ABÓBORA COM ALHO PORÓ	VINAGRETE	BETERRABA COM CHUCHU	NABO COM MILHO E ERVILHA
SOBREMESA	MAÇÃ	LARANJA	ABACAXI	MAMÃO	PÊRA

**CARDÁPIO MARÇO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	16/03/2020	17/03/2020	18/03/2020	19/03/2020	20/03/2020
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 PRETO
P.PRINCIPAL	PEIXE ENSOPADO	ISCA DE DE CARNE AO SHOYO	FRANGO GRELHADO	BIFE ACEBOLADO	LINGUIÇA ASSADA
OP. VEGETARIANO	BOLINHO DE GRÃOS AO SUGO	KIBE DE PTS	HAMBÚRGUER DE-GRÃO DE BICO	CROQUETE DE PTS	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO
GUARNIÇÃO	-BOBÓ DE MANDIOCA	CHUCHU AO ALHO	CREME DE MILHO	BATATA RÚSTICA	VIRADO DE COUVE
SALADA	ACELGA COM ESCAROLA	MIX DE ALFACE	MIX DE REPOLHO	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM RÚCULA
	CENOURA COM ERVILHA	RATATOUILLE	RABANETE COM ABOBRINHA	CHUCHU COM MILHO	PEPINO COM TOMATE
SOBREMESA	LARANJA	MAÇÃ	MELANCIA	PÊRA	BANANA

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	16/06/2019	17/06/2019	18/03/2020	18/03/2020	20/03/2020
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 ASSADO	BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA	PERNIL AO MOLHO DE LARANJA	PEIXE EMPANADO	CARNE MOÍDA REFOGADA
OP. VEGETARIANO	HAMBURGUER DE LENTILHA	CROQUETE DE ERVILHA	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO	ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO	KIBE DE PTS
GUARNIÇÃO	PURÊ DE BATATA	ACELGA REFOGADA	DUETO DE LEGUMES	PIRÃO SEM PEIXE	BOBÓ DE MANDIOCA
SALADA	MIX DE FOLHAS	CATALONHA COM COUVE	ALMEIRÃO COM ESCAROLA	AGRIÃO COM REPOLHO	ALFACE ROXA COM ACELGA
	PEPINO COM TOMATE	BETERRABA COM ABÓBORA	TABULE	MIX DE GRÃOS	CENOURA COM BETERRABA COZIDAS
SOBREMESA	BANANA	LARANJA	MAMÃO	SALADA DE FRUTA	MAÇÃ

**CARDÁPIO MARÇO - UNIFESP SANTOS**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	23/03/2020	24/03/2020	25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020
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	BIFE ACEBOLADO	ISCA DE LOMBO AO M. CÍTRICO	FRANGO XADRÊS	CARNE MOÍDA COM BACON	PEIXE EMPANADO
OP. VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO	OMELETE	ALMONDEGA DE LENTILHA AO SUGO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	CROQUETE DE PTS
GUARNIÇÃO	CREME DE ERVILHA	ESCAROLA AO ALHO	ABÓBORA REFOGADA	ACELGA REFOGADA	PIRÃO SEM PEIXE
SALADA	MIX DE ALFACE	MIX DE FOLHAS	REPOLHO BICOLOR	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	MELANCIA

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	23/03/2020	24/03/2020	25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020
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	STROGONOFFE DE FRANGO	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	BATATA CORADA	PANACHE DE VERDURAS	VIRADO DE COUVE VAGEM	COUVE REFOGADA	BATATA DOCE REFOGADA
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM TOMATE	MIX DE FOLHAS	ESCAROLA COM MOSTARDA	MIX DE ALFACE
	BETERRABA COM AZEITONA	MIX DE GRÃOS	SALADA BICOLOR (ABOBRINHA E CENOURA RALADA)	ABÓBORA COM RABANETE	TABULE
SOBREMESA	MAÇÃ	MEXERICA	ABACAXI	MELÃO	SALADA DE FRUTA

CARDÁPIO MARÇO - UNIFESP SANTOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
DATA	30/03/2020	31/03/2020			
PREPARAÇÕES					
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL			
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA			
P.PRINCIPAL	BIFE -AO MOLHO FERRUGEM	FRANGO GRELHADO			
OP. VEGETARIANO	KIBE DE PTS	HAMBURGUER DE ERVILHA			
GUARNIÇÃO	PURE DE BATATA	CREME DE MILHO			
SALADA	MIX DE ALFACE	MIX DE FOLHAS			
	CENOURA COM RABANETE	RATATOUILE			
SOBREMESA	LARANJA	MELANCIA			

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
DATA	30/03/2020	31/03/2020			
PREPARAÇÕES					
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL			
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA			
P.PRINCIPAL	STROGONOFFE DE FRANGO	PEIXE ASSADO			
OP. VEGETARIANO	STROGONOFF GRÃO DE BICO	ALMONDEGA DE PTS			
GUARNIÇÃO	BATATA PALHA	BOBÓ DE MANDIOCA			
SALADA	MIX DE REPOLHO	ACELGA COM TOMATE			
	BETERRABA COM ABOBRINHA	MIX DE GRÃOS			
SOBREMESA	MAÇÃ	MEXERICA			