

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA             | TERÇA-FEIRA                 | QUARTA-FEIRA                 | QUINTA-FEIRA     | SEXTA-FEIRA           |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------|
| DATA            | 02/09/2019                | 03/09/2019                  | 04/09/2019                   | 05/09/2019       | 06/09/2019            |
| 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 PRETO                 | FEIJÃO CARIOCA   | FEIJÃO CARIOCA        |
| P.PRINCIPAL     | SASSAMI AO MOLHO DE ERVAS | ISCAS DE CARNE COM PIMENTÃO | COPA LOMBO AO MOLHO DE ERVAS | PEIXE EMPANADO   | BIFE ACEBOLADO        |
| OP. VEGETARIANO | KIBE DE LENTILHA          | CROQUETE DE GRÃO DE BICO    | OVO NA SALSA                 | ALMONDEGA DE PTS | HAMBURGUER DE GRÃOS   |
| GUARNIÇÃO       | ABOBRINHA REFOGADA        | PURÊ                        | FAROFA                       | PIRÃO            | CENOURA SAUTÉ         |
| SALADA          | ALFACE COM ALMEIRÃO       | AGRIÃO COM RÚCULA           | COUVE COM ACELGA             | MIX DE ALFACE    | REPOLHO ROXO E BRANCO |
|                 | MIX DE GRÃOS              | CHUCHU COM MILHO            | PEPINO COM CENOURA           | VINAGRETE        | NABO COM BETERRABA    |
| SOBREMESA       | TANGERINA                 | MAMÃO                       | LARANJA                      | MAÇÃ             | BANANA                |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA           | TERÇA-FEIRA                     | QUARTA-FEIRA                  | QUINTA-FEIRA                  | SEXTA-FEIRA                |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| DATA            | 02/09/2019              | 03/09/2019                      | 04/09/2019                    | 05/09/2019                    | 06/09/2019                 |
| 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     | BIFE ACEBOLADO          | FILÉ DE COXA DE FRANGO GRELHADO | CARNE MOIDA REFOGADA          | LINGUIÇA ACEBOLADA            | PEIXE À PORTUGUESA         |
| OP. VEGETARIANO | HAMBURGUER DE ERVILHA   | KIBE VEGETARIANO                | BERINJELA RECHEADA COM PTS    | HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO | ALMONDEGA DE PTS           |
| GUARNIÇÃO       | PANACHE DE VERDURAS     | LEGUMES ASSADOS                 | MACARRÃO AO SUGO              | QUIBEBE                       | POLENTA AO SUGO            |
| SALADA          | ACELGA COM REPOLHO ROXO | BETERRABA RALADA COM ERVILHA    | ESCAROLA COM ALFACE AMERICANA | MIX DE FOLHAS                 | COUVE COM LARANJA          |
|                 | VINAGRETE               | ALMEIRÃO COM MOSTARDA           | MIX DE GRÃOS                  | SALADA BICOLOR                | ABORBINHA RALADA COM ERVAS |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                    | LARANJA                         | MAMÃO                         | ABACAXI                       | SALADA DE FRUTAS           |

**CARDÁPIO SETEMBRO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA                 | TERÇA-FEIRA         | QUARTA-FEIRA            | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA     |
|-----------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|
| DATA            | 09/09/2019                    | 10/09/2019          | 11/09/2019              | 12/09/2019                | 13/09/2019      |
| 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     | BIFE DE PANELA                | PEIXE NO FUBÁ       | LINGUIÇA ACEBOLADA      | CARNE EM CUBOS COM BATATA | FRANGO EM CUBOS |
| OP. VEGETARIANO | PTS REFOGADA                  | OMELETE             | KIBE DE FEIJÃO FRADINHO | ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO | BOLINHO DE SOJA |
| GUARNIÇÃO       | BATATA SAUTÉ                  | PIRÃO               | FAROFA                  | COUVE AO ALHO             | CHUCHU REFOGADO |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO                | AGRIÃO COM CHICORIA | MIX DE ALFACE           | ACELGA COM ALMEIRÃO       | MIX DE FOLHAS   |
|                 | CENOURA COM BETERRABA RALADAS | NABO COM TOMATE     | MIX DE GRAÕS            | ABÓBORA COM RABANETE      | RATATOUILLE     |
| SOBREMESA       | BANANA                        | MAÇÃ                | LARANJA                 | MELANCIA                  | MELÃO           |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA          | TERÇA-FEIRA                 | QUARTA-FEIRA               | QUINTA-FEIRA       | SEXTA-FEIRA              |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------------|
| DATA            | 09/09/2019             | 10/09/2019                  | 11/09/2019                 | 12/09/2019         | 13/09/2019               |
| 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 PRETO           | FEIJÃO CARIOCA              | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA     | FEIJÃO CARIOCA           |
| P.PRINCIPAL     | PERNIL SUINO AO MOLHO  | ESTROGONOFE DE CARNE        | BIFE ACEBOLADO             | PEIXE À PORTUGUESA | FILÉ DE FRANGO GRELHADO  |
| OP. VEGETARIANO | HAMBURGUER DE LENTILHA | ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO | CROQUETE DE LENTILHA       | KIBE VEGETARIANO   | ALMONDEGA DE PTS AO SUGO |
| GUARNIÇÃO       | ABÓBORA REFOGADA       | BATATA PALITO AO FORNO      | ACELGA REFOGADA            | PIRÃO SEM PEIXE    | LEGUMES SAUTÉ            |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS          | ALMEIRÃO COM MOSTARDA       | ESCAROLA COM RÚCULA        | MIX DE ALFACE      | AGRIÃO COM REPOLHO ROXO  |
|                 | ABOBRINHA COM PEPINO   | VAGEM COM MILHO             | CHUCHU COM CENOURA COZIDOS | VINAGRETE          | TABULE                   |
| SOBREMESA       | LARANJA                | ABACAXI                     | MAMÃO                      | MAÇÃ               | BANANA                   |

**CARDÁPIO SETEMBRO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA          | TERÇA-FEIRA                      | QUARTA-FEIRA              | QUINTA-FEIRA            | SEXTA-FEIRA                  |
|-----------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| DATA            | 16/09/2019             | 17/09/2019                       | 18/09/2019                | 19/09/2019              | 20/19/2019                   |
| 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     | FRANGO AO MOLHO BRANCO | MIGNON SUINO AO MOLHO DE LARANJA | CUBOS DE CARNE ACEBOLADOS | PEIXE ENSOPADO          | ISCAS DE CARNE               |
| OP. VEGETARIANO | PTS REFOGADA           | OVO NA SALSA                     | BOLINHO DE GRÃOS          | CHARUTO DE GRÃO DE BICO | KIBE VEGETARIANO             |
| GUARNIÇÃO       | PANACHE DE VERDURAS    | VIRADO DE COUVE                  | BOBO DE MANDIOCA          | ESCAROLA AO ALHO        | REPOLHO REFOGADO             |
| SALADA          | ALFACE COM ESCAROLA    | ACELGA COM TOMATE                | MIX DE REPOLHO            | AGRIÃO COM ALFACE       | CHICORIA COM ALMEIRÃO        |
|                 | CENOURA COM RABANETE   | CHUCHU COM MILHO                 | ABOBRINHA COM ERVAS       | TABULE                  | ABÓBORA RALADA COM BETERRABA |
| SOBREMESA       | LARANJA                | BANANA                           | MAÇÃ                      | MAMÃO                   | TANGERINA                    |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA                | TERÇA-FEIRA        | QUARTA-FEIRA          | QUINTA-FEIRA              | SEXTA-FEIRA          |
|-----------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------|
| DATA            | 16/09/2019                   | 17/09/2019         | 18/09/2019            | 19/09/2019                | 20/19/2019           |
| 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     | ISCAS DE CARNE               | FRANGO À MILANESA  | LINGUIÇA TOSCANA      | BIFE ACEBOLADO            | PEIXE NO FUBÁ        |
| OP. VEGETARIANO | ALMONGEDA DE FEIJÃO FRADINHO | HAMBURGUER DE SOJA | KIBE VEGETARIANO      | PANQUECA DE PTS AO SUGO   | CROQUETE DE LENTILHA |
| GUARNIÇÃO       | ABOBRINHA REFOGADA           | CENOURA SAUTÉ      | COUVE REFOGADA        | ESPINAFRE REFOGADO        | BERINJELA REFOGADA   |
| SALADA          | MIX DE FOLHAS                | MIX DE ALFACE      | RÚCULA COM ACELGA     | ALFACE ROXA COM CATALONHA | MOSTARDA COM AGRIÃO  |
|                 | RATATOUILE                   | VINAGRETE          | BETERRABA COM ERVILHA | PEPINO COM TOMATE         | MIX DE GRÃOS         |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                         | MAMÃO              | LARANJA               | ABACAXI                   | SALADA DE FRUTAS     |

**CARDÁPIO SETEMBRO - UNIFESP SANTOS**

| <b>ALMOÇO</b>   | SEGUNDA-FEIRA          | TERÇA-FEIRA            | QUARTA-FEIRA                      | QUINTA-FEIRA          | SEXTA-FEIRA     |
|-----------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------|
| DATA            | 23/09/2019             | 24/09/2019             | 25/09/2019                        | 26/09/2019            | 27/09/2019      |
| 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 MOIDA            | FRICASSE DE FRANGO     | PEIXE EMPANADO                    | LINGUIÇA ACEBOLADA    | CARNE ASSADA    |
| OP. VEGETARIANO | PTS AO MOLHO           | HAMBURGUER DE LENTILHA | OVOS NA SALSA                     | TORTA DE GRÃO DE BICO | KIBE DE PTS     |
| GUARNIÇÃO       | MACARRÃO ALHO E ÓLEO   | PANACHE DE VERDURAS    | BOBÓ DE MANDIOCA                  | ALMEIRÃO REFOGADO     | POLENTA AO SUGO |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO         | ALMEIRÃO COM ACELGA    | ESCAROLA COM MOSTARDA             | AGRIÃO ALFACE         | MIX DE FOLHAS   |
|                 | BETERRABA COM AZEITONA | CENOURA COM TOMATE     | SALADA BICOLOR (CHUCHU E ABÓBORA) | ABOBRINHA COM MILHO   | RATATOUILLE     |
| SOBREMESA       | BANANA                 | TANGERINA              | MELÃO                             | MAMÃO                 | MAÇÃ            |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA                  | TERÇA-FEIRA                | QUARTA-FEIRA               | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA    |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------------|
| DATA            | 23/09/2019                     | 24/09/2019                 | 25/09/2019                 | 26/09/2019   | 27/09/2019     |
| 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 PRETO                   | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA             | FEIJÃO CARIOCA   | FEIJÃO CARIOCA |
| P.PRINCIPAL     | COPA LOMBO AO MOLHO DE LARANJA | ISCAS DE CARNE             | FRANGO À PIZZAIOLO         | BIFE DE PANELA   | PEIXE ASSADO   |
| OP. VEGETARIANO | KIBE VEGETARIANO               | HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO | BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO | ALMONDEGA DE PTS AO SUGO   | OVO ASSADO     |
| GUARNIÇÃO       | VERDURAS REFOGADAS             | PURE                       | COUVE AO ALHO              | DUETO DE BATATA REFOGADA (INGLESA E BATATA DOCE OU MANDIOQUINHA) | CENOURA SAUTÉ  |
| SALADA          | ESCAROLA COM CATALONHA         | MIX DE ALFACE              | RUCULA COM CHICÓRIA        | CATALONHA COM ESCAROLA   | MIX DE REPOLHO |
|                 | VINAGRETE                      | RATATOUILLE                | MIX DE GRÃOS               | BETERRABA COM ABOBORA RALADA                                     | TABULE         |
| SOBREMESA       | PERA                           | MELANCIA                   | BANANA                     | TANGERINA  | MELÃO          |

**CARDÁPIO SETEMBRO - UNIFESP SANTOS**

|                 | SEGUNDA-FEIRA                 | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-----------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| DATA            | 30/09/2019                    |             |              |              |             |
| P.BASE          | ARROZ BRANCO                  |             |              |              |             |
| P.BASE          | ARROZ INTEGRAL                |             |              |              |             |
| P.BASE          | FEIJÃO CARIOCA                |             |              |              |             |
| P.PRINCIPAL     | ISCAS DE CARNE AO MOLHO SHOYU |             |              |              |             |
| OP. VEGETARIANO | PTS BRANCA REFOGADA           |             |              |              |             |
| GUARNIÇÃO       | CHUCHU SAUTÉ                  |             |              |              |             |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO                |             |              |              |             |
|                 | BETERRABA COM AZEITONA        |             |              |              |             |
| SOBREMESA       | MAÇÃ                          |             |              |              |             |

| <b>JANTAR</b>   | SEGUNDA-FEIRA             | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-----------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| DATA            | 30/09/2019                |             |              |              |             |
| PREPARAÇÕES     |                           |             |              |              |             |
| P.BASE          | ARROZ BRANCO              |             |              |              |             |
| P.BASE          | ARROZ INTEGRAL            |             |              |              |             |
| P.BASE          | FEIJÃO CARIOCA            |             |              |              |             |
| P.PRINCIPAL     | FRICASSE DE FRANGO        |             |              |              |             |
| OP. VEGETARIANO | ABOBRINHA RECHEADA DE PTS |             |              |              |             |
| GUARNIÇÃO       | VAGEM REFOGADA            |             |              |              |             |
| SALADA          | MIX DE REPOLHO            |             |              |              |             |
|                 | TOMATE COM CEBOLA         |             |              |              |             |
| SOBREMESA       | BANANA                    |             |              |              |             |