

ALMOÇO UNIFESP SANTOS

	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO PP VEGETARIANO	GUARNICAO	SALADA	SALADA	SOBREMESA
sexta-feira, 1 de junho de 2018									
sábado, 2 de junho de 2018									
domingo, 3 de junho de 2018									
segunda-feira, 4 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE MOÍDA COM CALABRESA	BERINJELA RECHEADA COM PTS	BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	MIX DE REPOLHO	CENOURA COM VAGEM	MAÇÃS
terça-feira, 5 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	COPA LOMBO ASSADO	PTS BRANCA REFOGADA	FAROFA	ACELGA COM ESCAROLA	SALADA DE BETERRABA C/ ABOBRINHA RALADA	MELANCIA
quarta-feira, 6 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ISCAS DE CARNE AO MOLHO ORIENTAL	BOLINHO DE GRAO DE BICO	BATATA E CENOURA SAUTE	ALFACE CRESPA COM MILHO	CHUCHU COM VAGEM	LARANJAS
quinta-feira, 7 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE PEIXE COM MOLHO DE LIMÃO	TOMATE RECHEADO COM RICOTA	ESPINAFRE REFOGADO	RUCULA COM MOSTARDA	RATATOUILLE	SALADA DE FRUTAS
sexta-feira, 8 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	STROGONOFF DE CARNE	TORTA DE COUVE FLOR COM GRÃO DE B	ABOBORA REFOGADA	MIX DE REPOLHO	PEPINO COM QUIABO	BANANAS
sábado, 9 de junho de 2018									
domingo, 10 de junho de 2018									
segunda-feira, 11 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	SOBRECOXA ASSADA COM MOLHO DE LARANJA	OVOS COZIDOS COM SALSA	ABOBRINHA AO ALHO	SALADA DE MOSTARDA COM PASSAS	BERINJELA CURTIDA	LARANJA
terça-feira, 12 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BIFE A PIZZAIOLO	ALMONDEGA DE PTS BRANCA	SELETA DE LEGUMES	MIX DE ALFACE	RABANETE COM CEBOLA	MELANCIA
quarta-feira, 13 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE PEIXE A PORTUGUESA	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	PIRAO	ESCAROLA COM COUVE-FLOR E GERGELIM	SOJA TEMPERADA	MAMÃO
quinta-feira, 14 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LAGARTO AO MOLHO SHOYO	CUSCUZ VEGETARIANO	ACELGA REFOGADA	MIX DE FOLHAS	CENOURA COM INHAME	BANANA
sexta-feira, 15 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BISTECA SUINA ACEBOLADA	KIBE DE PTS	FAROFA TEMPERADA	RUCULA COM AGRIÃO	CHUCHU COM BETERRABA	ARROZ DOCE COM AMENDOIM
sábado, 16 de junho de 2018									
domingo, 17 de junho de 2018									
segunda-feira, 18 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO XADREZ	PANQUECA DE PTS	COUVE FLOR GRATINADA	ALFACE COM REPOLHO	ABOBRINHA TEMPERADA	SALADA DE FRUTAS
terça-feira, 19 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	OMELETE DE LEGUMES	BATATA CORADA	AGRIAO COM ALFACE	FEIJAO BRANCO COM TOMATE	MEXIRICA
quarta-feira, 20 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LASANHA A BOLONHESA	LASANHA DE PTS	COUVE REFOGADA	RUCULA COM TOMATE	CENOURA COM VAGEM	MELANCIA
quinta-feira, 21 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BIFE GRElhADO	HAMBURGUER DE LENTILHA	ABOBORA REFOGADA	REPOLHO ROXO COM MACA	PEPINO COM TOMATE	MELAO
sexta-feira, 22 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE PEIXE EMPANADO	QUICHE DE LEGUMES COM ALHO PORÓ	ACELGA REFOGADA	MIX DE FOLHAS	CHUCHU COM BETERRABA	CAQUI
sábado, 23 de junho de 2018									
domingo, 24 de junho de 2018									
segunda-feira, 25 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE ASSADA	BERINJELA RECHEADA COM TOFU	POLENTA TEMPERADA	ALFACE AMERICANA COM ROXA	CENOURA COM ERVILHAS	LARANJA
terça-feira, 26 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO DE LEITE DE COCO	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	MANDIOCA GRATINADA	AGRIÃO COM CATALONHA	TOMATE COM CEBOLA	PERA
quarta-feira, 27 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	SASSAMI GRElhADO COM MOLHO DE ERVAS	PTS COM BATATA E CENOURA	MACARRAO ALHO E OLEO	REPOLHO COM LARANJA	ABOBRINHA COM VINAGRETE	MELANCIA
quinta-feira, 28 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE DE PANELA	TORTA DE ABOBRINHA COM GRÃO DE B	ACELGA REFOGADA	MIX DE FOLHAS	MIX DE GRAOS	BANANA
sexta-feira, 29 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	COPA LOMBO AO MOLHO DE LARANJA	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO	COUVE REFOGADA	ESCAROLA COM TOMATE	VAGEM COM BETERRA	DOCE DE MAMAO
sábado, 30 de junho de 2018									

* Cardápio sujeito a eventuais alterações

JANTAR UNIFESP SANTOS

	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO	PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO PP VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SALADA	SALADA	SOBREMESA
sexta-feira, 1 de junho de 2018									
sábado, 2 de junho de 2018									
domingo, 3 de junho de 2018									
segunda-feira, 4 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE FRANGO GRELHADO	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	CENOURA SAUTE	RATATOUILLE	CHUCHU COM BETERRABA	MELAO
terça-feira, 5 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE EMPANADO	OVOS AO FORNO	CREME DE MILHO	ALFACE COM RABANETE	CENOURA COM ERVILHA	MEXIRICA
quarta-feira, 6 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LASANHA DE PATINHO MOIDO	LASANHA DE PTS	ESCAROLA REFOGADA	AGRIAO COM ALFACE ROXA	MIX DE GRAOS	MELANCIA
quinta-feira, 7 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE DE PANELA	TORTA DE GRÃO DE BICO COM RICOTA	SELETA DE LEGUMES	ACELGA COM REPOLHO	PEPINO AO VINAGRETE	DOCE DE BANANA
sexta-feira, 8 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO MISTO	OMELETE COM BROCOLIS	FAROFA	ALFACE COM RUCULA	ABOBRINHA COM CENOURA	PERA
sábado, 9 de junho de 2018									
domingo, 10 de junho de 2018									
segunda-feira, 11 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	PERNIL ASSADO	TOMATE RECHEADO COM PTS	CENOURA REFOGADA	ALFACE AMERICANA COM ROXA	GRAO DE BICO AO VINAGRETE	ARROZ DOCE COM CANELA
terça-feira, 12 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	ESCONDIDINHO DE FRANGO	ESCONDINHO DE PTS BRANCO	ESPINAFRE REFOGADO	REPOLHO BICOLOR	BETERRABA COM ERVILHA	ABACAXI
quarta-feira, 13 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE A JULIANA	HAMBURGUER DE GRAO DE BICO	MACARRAO ALHO E OLEO	ACELGA COM AGRIAO	ABOBRINHA COM ALECRIM	ÇAQUI
quinta-feira, 14 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO DE LIMAO	BERINJELA RECHEADA COM TOFU	ABOBRINHA REFOGADA COM ALHO	CATALONHA COM ALMEIRÃO	VINAGRETE	MAÇÃ
sexta-feira, 15 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ORIENTAL	OVO COZIDO COM SALSA	FARANDOLA	ALFACE ROXA COM MOSTARDA	RABANETE COM CEBOLA	MELAO
sábado, 16 de junho de 2018									
domingo, 17 de junho de 2018									
segunda-feira, 18 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	OMELETE COM QUEIJO	BROCOLIS COM ALHO	ACELGA COM AGRIAO	CENOURA COM BETERRABA RALADA	MELAO
terça-feira, 19 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO BRANCO	HAMBURGUER DE LENTILHA	COUVE REFOGADA	ALMEIRAO COM ALFACE ROXA	RATATOUILLE	BANANA
quarta-feira, 20 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE FRANGO A DIPLOMATA	ALMODENGA DE PTS COM CENOURA	PURE DE BATATA C/ MANDIOQUINHA	ESCAROLA COM RUCULA	TABULE	LARANJA
quinta-feira, 21 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	LINGUIÇA ACEBOLADA	KIBE VEGETARIANO	FAROFA DE BANANA	AGRIAO COM ALFACE	ABOBRINHA COM MILHO	MAMÃO
sexta-feira, 22 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	CARNE MOIDA COM LEGUMES	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	MACARRAO AO SUGO	REPOLHO BICOLOR	VAGEM COM SALSA	ABACAXI
sábado, 23 de junho de 2018									
domingo, 24 de junho de 2018									
segunda-feira, 25 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	CHARUTO DE PTS	BATATA COM CENOURA SAUTE	ACELGA COM REPOLHO ROXO	FEIJAO BRANCO COM VINAGRETE	MELAO
terça-feira, 26 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA	ALMONDEGA DE LENTILHA AO SUGO	ESCAROLA REFOGADA	ALFACE CRESPA COM LISA	BETERRABA C/ ALHO PORÓ	DOCE DE ABÓBORA
quarta-feira, 27 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO PRETO	BISTECA SUINA ACEBOLADA	OVOS COM TOMATE	VIRADO DE COUVE	ALMEIRAO COM MANGA	CENOURA COM ERVILHAS	ABACAXI
quinta-feira, 28 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FILE DE PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO	PANQUECA DE PTS	ESPINAFRE REFOGADO	MOSTARDA COM ESCAROLA	TOMATE COM PEPINO	LARANJA
sexta-feira, 29 de junho de 2018	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	STROGONOFF DE CARNE	JARDINEIRA DE LEGUMES COM GRÃO DE BICO	BATATA CORADA COM ALECRIM	CATALONHA COM AGRIAO	CHUCHU COM MILHO	MAÇÃ
sábado, 30 de junho de 2018									

* cardápio sujeito a eventuais alterações