CARDÁPIO UNIFESP SANTOS - JULHO

ALMOÇO

DATA	*ARROZ*		*FEIJAO*	*PRATO PRINCIPAL*	*OPÇÃO PP*	*GUARNICAO*	*SALADA*	*SALADA*	*SOBREMESA*
01 - dom									
02 - seg	ALMOÇO SUSPENSO								
03 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO PRETO	BISTECA AO MOLHO DE LIMAO	BERINJELA RECHEADA COM PTS	COUVE AO ALHO	CATALONHA COM ALFACE CRESPA	BETERRABA COM VAGEM	GOIABA
04 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	STROGONOFF DE CARNE	ALMÔNDEGA DE PTS AO MOLHO ROSÊ	BATATA CORADA	MIX DE FOLHAS	CHUCHU COM ABOBORA	ABACAXI
05 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE A PIZZAIOLO	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	MACARRAO ALHO E OLEO	ALFACE AMERICANA COM ALFACE ROXO	CENOURA COM PASSAS	MEXIRICA
06 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO DE ERVAS	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	SUFLE DE CENOURA	ESCAROLA COM RÚCULA	FEIJÃO BRANCO COM TOMATE	BANANA
07 - sáb									
08 - dom									
09 - seg	FERIADO								
10 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE AO VINAGRETE	PTS BRANCA REFOGADA	BRÓCOLIS AO ALHO	MIX DE ALFACE	CENOURA COM VAGEM	SALADA DE FRUTAS
11 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO ROTY	KIBE DE FEIJÃO FRADINHO	PANACHE DE VERDURAS	RUCULA COM MANGA	ALFACE COM MOSTARDA	MACA
12 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LINGUICA ACEBOLADA	CHARUTO DE RICOTA	VIRADO DE COUVE	ALMEIRÃO COM ESCAROLA	RABANETE COM PEPINO	MAMÃO
13 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE DE PANELA	CUSCUZ VEGETARIANO	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE COM REPOLHO	TOMATE COM CEBOLA	MEXIRICA
14 - sáb									
15 - dom									
16 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO	ALMONDEGA DE PTS	CENOURA SAUTE	ESCAROLA COM ACELGA	MIX DE GRÃOS	MAÇÃ
17 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE EM CUBOS AO MOLHO ORIENTAL	TORTA DE ESCAROLA COM RICOTA	PURÊ DE BATATA	ALFACE CRESPA COM CATALONHA	PEPINO AO VINAGRETE	MELÃO
18 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE MILANESA	OMELETE COM QUEIJO	PIRÃO	ALFACE AMERICANA COM RABANETE	BETERRABA COM CENOURA RALADA	DOCE DE GOIABA
19 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE GRELHADO AO MOLHO FERRUGEM	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS	POLENTA	MIX DE REPOLHO	-VAGEM COM MILHO	BANANA
20 - sex		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
21 - sáb									
22 - dom		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
23 - seg		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
24 - ter		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
25 - qua		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
26 - qui		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
27 - sex		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
28 - sáb		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
29 - dom		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
30 - seg		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
31 - ter		RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

JANTAR - JULHO

DATA	*ARROZ*		*FEIJAO*	*PRATO PRINCIPAL*	*OPÇÃO PP*	*GUARNICAO*	*SALADA*	*SALADA*	*SOBREMESA*
01 - dom									
02 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LAGARTO AO MOLHO MADEIRA	BOLINHO DE FEIJÃO PRETO C/COUVE	ESPINAFRE REFOGADO	ACELGA COM TOMATE PICADO	ABÓBORA COM BATATA DOCE	MEXIRICA
03 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO GRELHADO	ALMONDEGA DE LENTILHA	POLENTA	ALMEIRAO COM REPOLHO	CENOURA E ERVILHA	MELANCIA
04 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE AO MOLHO BRANCO	CHARUTO DE COUVE COM GRAO DE BICO	LEGUMES REFOGADOS	SALADA DE COUVE COM MILHO	BETERRABA COM ABOBRINHA	DOCE DE BANANA
05 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LINGUICA ACEBOLADA	BERINJELA RECHEADA COM PTS	MANDIOCA NA MANTEIGA	AGRIAO COM TOMATE	RABANETE COM CEBOLA	MELAO
06 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE AO MOLHO DE MOSTARDA	OMELETE COM TOMATE E SALSA	VAGEM SAUTE	ACELGA COM CATALONHA	SELETA DE LEGUMES	MAÇÃ
07 - sáb									
08 - dom									
09 - seg	FERIADO								
10 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	BIFE A PIZZAIOLO	BERINJELA COM PTS	ABÓBORA SAUTE	REPOLHO BRANCO COM AGRIAO	MIX DE GRÃOS	MELAO
11 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE FRANGO A DIPLOMATA	QUICHE DE LEGUMES	ESCAROLA O ALHO	MIX DE FOLHAS	BETERRABA COM MILHO	LARANJA
12 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PICADINHO MISTO DE CARNE COM CALABRESA	OMELETE COM BRÓCOLIS	ABOBRINHA REFOGADA	SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	FEIJAO BRANCO TEMPERADO	DOCE DE ABOBORA
13 - sex	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	PEIXE A MILANESA	HAMBURGUER DE LENTILHA	BATATA NA SALSA	ACELGA COM RUCULA	ABOBRINHA COM CENOURA	MAÇÃ
14 - sáb									
15 - dom									
16 - seg	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	CARNE ASSADA AO MOLHO MADEIRA	GRÃO DE BICO COM MILHO	MACARRAO ALHO E OLEO	MIX DE REPOLHO	RATATOUILLE	LARANJA
17 - ter	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	LASANHA A BOLONHESA	LASANHA DE PTS	ESPINAFRE REFOGADO	RUCULA COM AGRIAO	SALADA BICOLOR	ABACAXI
18 - qua	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	SOBRECOXA ASSADA	JARDINEIRA DE RICOTA	CREME DE MILHO	ACELGA COM MOSTARDA	FEIJAO BRANCO COM TOMATE	MEXIRICA
19 - qui	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJAO CARIOCA	FILE DE PEIXE A MALLORCA	ESCONDIDINHO DE PTS	BERINJELA AO ALHO	COUVE COM ESCAROLA	BETERRABA COM ERVILHA	MAMÃO
20 - sex	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
21 - sáb	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
22 - dom	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
23 - seg	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
24 - ter	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
25 - qua	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
26 - qui	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
27 - sex	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
28 - sáb	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
29 - dom	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
30 - seg	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
31 - ter	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO