



CARDÁPIO_UNIDADE: (UNIFESP_GUARULHOS)

DA SEMANA DO DIA 29/09 AO DIA 03/10

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Calabresa Acebolada	Sufê de Chuchu	Acelga Refogada	Repolho	Laranja
		Frango Grelhado		Abobora Soutê	Pepino	
				Ervilha		
Terça	Arroz/feijão	Isca de Frango	Kibe de Soja	Creme de Ervilha	Escarola	Manjar de Coco c/ Calda de Ameixa
		Carne Louca		Purê de Batata	Beterraba Coz.	
				Feijão Branco		
Quarta	Arroz/feijão	Panqueca de Carne	Soja Refogada	Espaguete ao Sugo	Alface	Gelatina
		Peixe ao M. Coco		Repolho c/ Cenoura	Bicolor	
				Grão de Bico		
Quinta	Arroz/feijão	Strogonof de Frango	Strogonof de Legumes	Batata Palha	Acelga	Banana
		Bisteca Acebolada		Virado de Couve	Chuchu Coz.	
				Lentilha		
Sexta	Arroz/feijão	Bife de Panela	Virado de Soja	Batata Doce	Agrião	Doce de Abobora
		Frango à Primavera		Polenta Cremosa	Cenoura Ral.	
				Soja		

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES...



CARDÁPIO_UNIDADE: (UNIFESP_GUARULHOS)

DA SEMANA DO DIA 06/10 AO DIA 10/10

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Frango Crocante	Escondidinho de Soja	Polenta ao Sugo	Vinagrete	Doce
		Torta Madalena		Acelga Refogada	Bicolor	
				Feijão Branco		
Terça	Arroz/feijão	Lagarto Recheado	Torta de Espinafre	Berinjela Napolitana	Acelga	Canjica
		Frango em Isca		Escarola Paulista	Cenoura Coz.	
				Grão de Bico		
Quarta	Arroz/feijão	Frango Grelhado	Charuto de Soja	Repolho Mineiro	Escarola	Maçã
		Pernil ao M. Madeira		Banana à Milanesa	Tabule	
				Soja		
Quinta	Arroz/feijão	Picadinho de Carne	Lasanha de Berinjela	Farofa Rica	Alface	Danete
		Frango Sortido		Macarrone	Batata Coz.	
				Ervilha		
Sexta	Arroz/feijão	Peixe na Chapa	Soja Cozida	Cenoura Vick	Agrião	Mamão
		Espeto Misto		Creme de Espinafre	Beterraba Ral.	
				Lentilha		

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES...

BOM APETITE!!!



CARDÁPIO_UNIDADE: (UNIFESP_GUARULHOS)

DA SEMANA DO DIA 13/10 AO DIA 17/10

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Jardineira de Carne	Soja Paulista	Macarrão A/O	Repolho	Doce
		Sobrecoxa Ensopada		Mandioca no Vapor	Berinjela Ref. Lentilha	
Terça	Arroz/feijão	Frango à Milanesa	Brócolis A/O	Creme de Milho	Agrião	
		Carne Assada		Repolho Camponês	Chuchu Coz. Soja	
Quarta	Arroz/feijão	Picado Misto	Torta de Escarola	Polenta	Acelga	Curau
		Frango Grelhado		Cenoura Soutê	Beterraba Ral. Feijão Branco	
Quinta	Arroz/feijão	Peixe Escabeche	Almôndegas de Soja	Batata Corada	Escarola	
		Isca de Carne		Abobrinha Caipira	Cenoura Coz. Grão de Bico	
Sexta	Arroz/feijão	Costela Suína Assada	Creme de Mandioquinha c/ soja	Acelga Refogada	Alface	Melancia
		Frango em Cubos		Cuscuz de Legumes	Bicolor	
					Ervilha	



CARDÁPIO_UNIDADE: (UNIFESP_GUARULHOS)

DA SEMANA DO DIA 20/10 AO DIA 24/10

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Copa Lombo ao M. Alecrim	Jardineira de Soja	Virado de Folhas	Vinagrete	Tangerina
		Escondidinho de Frango		Bolinho a Primavera	Bicolor	
				Ervilha		
Terça	Arroz/feijão	Frango a Rolê	Yakisoba	Repolho Paulista	Alface	Spumone
		Bife na chapa		Chuchu na Salsa	Batata Coz.	
				Grão de Bico		
Quarta	Arroz/feijão	Almôndegas ao Sugo	Soja Refogada	Espaguete A/O	Escarola	Pudim de Leite c/ Pêssego em Caldas
		Frango grelhado		Polenta ao Molho	Cenoura Ral.	
				Soja		
Quinta	Arroz/feijão	Frango Xadrez	Torta de Queijo	Acelga Caipira	Mix de Folhas	Delicaxi
		Toscana ao Vinagrete		Creme de Ervilha	Beterraba Coz.	
				Feijão Branco		
Sexta	Arroz/feijão	Carne Maluca	Charuto de Soja	Purê Misto	Acelga	Melão
		Enroladinho de Merluza		Seleta de Legumes	Tabule	
				Lentilha		

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES...



CARDÁPIO_UNIDADE: (UNIFESP_GUARULHOS)

DA SEMANA DO DIA 27/10 AO DIA 31/10

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Fricasse de Frango	Abobrinha Recheada	Abobora c/ Quiabo	Repolho	Doce
		Rocambole de Carne		Acelga Ref.	Beterraba Ral. Lentilha	
Terça	Arroz/feijão	Paleta Cozida	Bolinho e Arroz	Repolho Mineiro	Acelga	
		Peixe no Fubá		Pirão	Cenoura Coz. Ervilha	
Quarta	Arroz/feijão	Feijoada	Couve-Flor Gratinado	Couve na Manteiga	Agrião	Laranja
		Feijoada		Couve na Manteiga	Abobrinha Grão de Bico	
Quinta	Arroz/feijão	Pernil ao Forno	Soja Mineira	Macarrone	Alface	
		Frango em Cubos		Farofa	Chuchu Coz. Soja	
Sexta	Arroz/feijão	Frango Grelhado	Torta de Legumes	Creme de Milho	Escarola Bicolor	Maçã
		Strogonof de Carne		Batata Palha	Feijão Branco	

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES...