



Cardápio Unidade: (Unifesp Guarulhos)

1ª semana – Dia 3 ao 7

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Toscana ao Vinagrete	Escondidinho de Soja	Creme de Ervilha	Repolho	Laranja
		Peixe Escabeche		Seleta	Lentilha	
					Beterraba Coz.	
Terça	Arroz/feijão	Frango Rolê	Kibe de Batata e ou Soja	Macarrão ao Sugo	Escarola	Curau
		Carne Maluca		Purê de Misto	Grão de Bico	
					Cenoura Ral.	
Quarta	Arroz/feijão	Pernil ao M. Madeira	Charuto de Soja	Banana à Milanesa	Agrião	Gelatina
		Frango em Cubos		Farofa	Ervilha	
					Batata Coz.	
Quinta	Arroz/feijão	Frango Grelhado	Soja Refogada	Abobora Soutê	Acelga	Mamão
		Lagarto ao M. Madeira		Repolho Mineiro	Bicolor	
					Feijão Branco	
Sexta	Arroz/feijão	Jardineira de Carne	Lasanha de Berinjela com Queijo	Acelga Caipira	Alface	Spumone
		Isca de Frango Acebolado		Polenta ao Sugo	Soja	
					Tabule	

Cardápio sujeito a alterações...

Bom apetite!



Cardápio Unidade: (Unifesp Guarulhos)

2ª semana – Dia 10 ao 14

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Sobrecoxa Ensopada	Torta de Legumes	Espaguete Alho e Óleo	Repolho	Doce
		Carne Assada		Escarola Ref.	Feijão Branco	
	Cenoura Coz.					
Terça	Arroz/feijão	Picado Misto	Abobrinha Recheada	Repolho Coz.	Acelga	Banana
		Frango à Milanesa		Creme de Milho	Lentilha	
	Bicolor					
Quarta	Arroz/feijão	Fricasse	Couve-Flor Gratinado	Batata Palha	Escarola	Canjica
		Copa Lombo ao Forno		Virado de Couve	Soja	
	Beterraba Coz.					
Quinta	Arroz/feijão	Paleta Coz. Com Batata	Yaksoba	Cenoura Vick	Agrião	Melão
		Frango Xadrez		Torta de Espinafre	Grão de Bico	
	Pepino					
Sexta	Arroz/feijão	Peixe na Chapa	Soja com Batata	Pirão	Alface	Gelatina
		Bife de Panela		Batata Doce	Ervilha	
	Chuchu Coz.					

Cardápio sujeito a alterações...

Bom apetite!



Cardápio Unidade: (Unifesp Guarulhos)

3ª semana – Dia 17 ao 21

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Bisteca ao M. Limão	Sufê de Chuchu	Acelga Paulista	Repolho	Tangerina
		Sobrecoxa Assado		Macarrone	Ervilha	
					Abobora Coz.	
Terça	Arroz/feijão	Frango Primavera	Torta de Queijo com Alho Poro	Polenta Cremosa	Alface	Mousse de Goiabada
		Pernil em Cubos		Couve à Mineira	Lentilha	
			Batata Coz.			
Quarta	Arroz/feijão	Bife Acebolado	Soja com Creme de Mandioquinha	Repolho Refogado	Agrião	Manjar
		Peixe à Portuguesa		Cuscuz de Legumes	Soja	
			Cenoura Ral.			
Quinta	Arroz/feijão					
Sexta	Arroz/feijão	Frango Sortido	Almôndega de Soja	Bolinho Primavera	Alface Feijão Branco	Doce de Abobora
		Rocambole de Carne Recheado		Berinjela Napolitana	Tabule	

Cardápio sujeito a alterações...

Bom apetite!



Cardápio Unidade: (Unifesp Guarulhos)

4ª semana – Dia 24 ao 28

Dias	Prato/entrada	Prato/principal	Opção	Guarnição	Saladas	Sobremesa
Segunda	Arroz/feijão	Torta Madalena	Bolinho de Abobora e Arroz	Folha Coz.	Repolho	Melancia
		Frango Crocante		Espaguete A/O	Feijão Branco	
Bicolor						
Terça	Arroz/feijão	Peixe no Fubá	Jardineira de Soja	Pirão	Acelga	Doce
		Calabresa Acebolada		Creme de Espinafre	Ervilha	
Cenoura Coz.						
Quarta	Arroz/feijão	Carne Louca	Brócolis A/O	Purê de Batata	Escarola	Delicaxi
		Frango M. Laranja		Abobrinha Caipira	Feijão Branco	
Beterraba Ral.						
Quinta	Arroz/feijão	Frango à Primavera	Virado de Soja	Espaguete A/O	Agrião	Maçã
		Picadinho de Carne		Farofa	Soja	
Chuchu Coz.						
Sexta	Arroz/feijão	Lagarto Recheado	Strogonof de Legumes	Folha Ref.	Alface	Pudim
		Strogonof de Frango		Batata Palha	Lentilha	
Abobrinha						

Cardápio sujeito a alterações...

Bom apetite!