

CARDÁPIO - UNIFESP GUARULHOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	06/08/2018	07/08/2018	08/08/2018	09/08/2018	10/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	STROGONOFF DE CARNE	FRICASSE DE FRANGO	PERNIL AO MOLHO AGRIDOCE	ISCAS DE CARNE À CHINESA	FRANGO ASSADO
OP. VEGETARIANO	ABOBRINHA GRATINADA	NHOQUE DE GRÃO DE BICO	RISOTO DE LEGUMES COM QUEIJO	OMELETE DE FORNO	ALMONDEGAS DE PTS AO MOLHO SUGO
REPOLHO REFOGADO	BATATA CORADA	LEGUMES COZIDO	VIRADO DE ACELGA COM CENOURA	PURE DE BATATA	MISCELANIA DE LEGUMES
SALADA	ALFACE COM CENOURA RALADA	ALMEIRAO COM TOMATE	ALFACE CRESPA COM RABANETE	ESCAROLA COM ACELGA	REPOLHO COLORIDO
	PEPINO COM TOMATE	COZIDA DE CENOURA E BETERRABA	CHUCHU COZICO COM SALSA	REPOLHETE	GRÃOS AO VINAGRETE
SOBREMESA	BANANA	MELAO	MELANCIA	LARANJA	MACA

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	06/08/2018	07/08/2018	08/08/2018	09/08/2018	10/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	FRICASSE DE FRANGO	PERNIL AO MOLHO AGRIDOCE	ISCAS DE CARNE À CHINESA	FRANGO ASSADO	FILE DE FRANGO GRELHADO
OP. VEGETARIANO	NHOQUE DE GRÃO DE BICO	RISOTO DE LEGUMES COM QUEIJO	OMELETE DE FORNO	ALMONDEGAS DE PTS AO MOLHO SUGO	OVO COZIDO
GUARNIÇÃO	LEGUMES COZIDO	VIRADO DE ACELGA COM CENOURA	PURE DE BATATA	MISCELANIA DE LEGUMES	BOBO DE MANDIOCA
SALADA	ALMEIRAO COM TOMATE	ALFACE CRESPA COM RABANETE	ESCAROLA COM ACELGA	REPOLHO COLORIDO	ACELGA COM CENOURA RALADA
	COZIDA DE CENOURA E BETERRABA	CHUCHU COZICO COM SALSA	REPOLHETE	GRÃOS AO VINAGRETE	PEPINO COM TOMATE
SOBREMESA	MELAO	MELANCIA	LARANJA	MACA	BANANA



CARDÁPIO - UNIFESP GUARULHOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	13/08/2018	14/08/2018	15/08/2018	16/08/2018	17/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	FILE DE FRANGO GRELHADO	CARNE BOVINA AO MOLHO SUGO	FRANGO ASSADO	PICADINHO COM BATATAS	VIRADO À PAULISTA (bife suino + linguiça + ovo cozido)
OP. VEGETARIANO	OVO COZIDO	REFOGADO DE PTS COM LEGUMES	ABOBRINHA GRATINADA	OVO COZIDO	HAMBURGUER DE ERVILHA
GUARNIÇÃO	BOBO DE MANDIOCA	MACARRÃO ALHO E OLEO	PURE DE BATATA	FAROFA DE AZEITONAS E OVOS	TUTU DE FEIJAO
SALADA	ACELGA COM CENOURA RALADA	ACELGA COM REPOLHO	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE COM RABANETE	COUVE CO NABO
	PEPINO COM TOMATE	SOJA EM GRÃOS	BERINJELA COM PIMENTÃO	COZIDA DE CENOURA COM BETERRABA	CHUCHU AO VINAGRETE
SOBREMESA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA
JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	13/08/2018	14/08/2018	15/08/2018	16/08/2018	17/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	CARNE BOVINA AO MOLHO SUGO	FRANGO ASSADO	PICADINHO COM BATATAS	VIRADO À PAULISTA (bife suino + linguiça + ovo cozido)	FRANGO GRELHADO
OP. VEGETARIANO	REFOGADO DE PTS COM LEGUMES	ABOBRINHA GRATINADA	OVO COZIDO	HAMBURGUER DE ERVILHA	OMELETE DE FORNO
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E OLEO	PURE DE BATATA	FAROFA DE AZEITONAS E OVOS	TUTU DE FEIJAO	POLENTA RECHEADA
SALADA	ACELGA COM REPOLHO	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE COM RABANETE	COUVE CO NABO	REPOLHO COLORIDO
	SOJA EM GRÃOS	BERINJELA COM PIMENTÃO	COZIDA DE CENOURA COM BETERRABA	CHUCHU AO VINAGRETE	COZIDA DE ABOBRINHA E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	LARANJA	MELANCIA

CARDÁPIO - UNIFESP GUARULHOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	20/08/2018	21/08/2018	22/08/2018	23/08/2018	24/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	FILE DE FRANGO AO MOLHO ESCURO	ASSADO VIENENSE (rocambolê de carne moída recheado c/	FRANGO ASSADO	ISCAS DE CARNE COM LEGUMES	FILÉ DE MERUZA NO FUBÁ
	OMELETE DE FORNO	RISOTO DE ABOBRINHA COM QUEIJO	KIBE DE LEGUMES	OMELETE DE CENOURA	NHOQUE DE GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	POLENTA RECHEADA	ESPAGUETE AO SUGO	PURE DE BATATAS	LEGUMES NA MANTEIGA	CREME DE MILHO
SALADA	REPOLHO COLORIDO	ACELGA E RABANETE	SALADA DE ALFACE AMERICANA COM CEBOLA	SALADA DE MIX FOLHAS	SALADA DE ALFACE CRESPA COM CENOURA
	SALADA COZIDA DE ABOBRINHA E CENOURA	TABULE	SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	SALADA DE BETERRABA COM RABANETE	SALADA DE TOMATE COM REPOLHO
SOBREMESA	MELANCIA	MAÇA	BANANA	MAMÃO	MEXIRICA

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	20/08/2018	21/08/2018	22/08/2018	23/08/2018	24/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	ASSADO VIENENSE (rocambolê de carne moída recheado c/ frios e ovos)	FRANGO ASSADO	ISCAS DE CARNE COM LEGUMES	FILÉ DE MERUZA NO FUBÁ	ESTROGONOFF DE FRANGO
OP. VEGETARIANO	RISOTO DE ABOBRINHA COM QUEIJO	KIBE DE LEGUMES	OMELETE DE CENOURA	NHOQUE DE GRÃO DE BICO	TORTA DE ESCAROLA COM QUEIJO
GUARNIÇÃO	ESPAGUETE AO SUGO	PURE DE BATATAS	LEGUMES NA MANTEIGA	CREME DE MILHO	BATATA CORADA
SALADA	ACELGA E RABANETE	SALADA DE ALFACE AMERICANA COM CEBOLA	SALADA DE MIX FOLHAS	SALADA DE ALFACE CRESPA COM CENOURA	SALADA DE ESCAROLA COM ACELGA
	TABULE	SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	SALADA DE BETERRABA COM RABANETE	SALADA DE TOMATE COM REPOLHO	SALADA DE ABOBRINHA COM MILHO
SOBREMESA	MAÇA	BANANA	MAMÃO	MEXIRICA	MELANCIA



CARDÁPIO - UNIFESP GUARULHOS

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	27/08/2018	28/08/2018	29/08/2018	30/08/2018	31/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	ESTROGONOFF DE FRANGO	BIFE DE PANELA	FILE DE FRANGO À PIZZAIOLO	PICADINHO DE CARNE COM CENOURA	FILE DE PEIXE AO FORNO
OP. VEGETARIANO	TORTA DE ESACROLA COM QUEIJO	ALMÔNDEGAS DE PTS AO MOLHO SUGO	RISOTO DE CENOURA COM QUEIJO	POLENTA A PIZZAIOLO	TORTA DE ALHO PORO COM RICOTA
GUARNIÇÃO	BATATA CORADA	MACARRAO ALHO E OLEO	ABOBRINHA REFOGADA	ESCAROLA REFOGADA	ABOBORA NA SALSA
SALADA	SALADA DE ESCAROLA COM ACELGA	SALADA DE ACELGA COM CENOURA	SALADA DE ALFACE MISTA COM CEBOLA	SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MIX DE FOLHAS
	SALADA DE ABOBRINHA COM MILHO	SALADA DE BATATA BOLINHA COM TOMATE	SALADA COZIDA DE CHUCHU E BETERRABA	SALADA DE PEPINO COM TOMATE	SALADA DE ABOBRINHA COM CENOURA RALADA
SOBREMESA	MELANCIA	LARANJA	MACA	BANANA	MELANCIA

JANTAR	SEXTA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	27/08/2018	28/08/2018	29/08/2018	30/08/2018	31/08/2018
PREPARAÇÕES					
P.PRINCIPAL	BIFE DE PANELA	FILE DE FRANGO À PIZZAIOLO	PICADINHO DE CARNE COM CENOURA	FILE DE PEIXE AO FORNO	CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS DE PTS AO MOLHO SUGO	RISOTO DE CENOURA COM QUEIJO	POLENTA A PIZZAIOLO	TORTA DE ALHO PORO COM RICOTA	TORTA DE COUVE-FLORES COM GRÃO DE BICO
GUARNIÇÃO	MACARRAO ALHO E OLEO	ABOBRINHA REFOGADA	ESCAROLA REFOGADA	ABOBORA NA SALSA	FAROFA DE AZEITONAS E OVOS
SALADA	SALADA DE ACELGA COM CENOURA	SALADA DE ALFACE MISTA COM CEBOLA	SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MIX DE FOLHAS	SALADA DE ALFACE CRESPA COM RABANETE
	SALADA DE BATATA BOLINHA COM TOMATE	SALADA COZIDA DE CHUCHU E BETERRABA	SALADA DE PEPINO COM TOMATE	SALADA DE ABOBRINHA COM CENOURA RALADA	SALADA COZIDA DE CENOURA COM ERVILHAS
SOBREMESA	LARANJA	MACA	BANANA	MELANCIA	MELAO