



CARDÁPIO - UNIFESP SEMANA 03 À 06/09

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	03/09/2018	04/09/2018	05/09/2018	06/09/2018	07/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	
P.PRINCIPAL	CARNE ASSADA COM M. ESCURO	ESTROGONOFE DE FRANGO	CARNE EM CUBOS AO M. DE MILHO VERDE	LOMBO SUÍNO ALHO E ÓLEO	
OP. VEGETARIANO	TORTA DE COUVE-FLOR C/ GRÃO DE BICO	ESTROGONOFE DE SOJA	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	OMELETE DE LEGUMES	
GUARNIÇÃO	FAROFA DE AZEITONAS E OVOS	BATATA CORADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	QUIBEBE	
SALADA	ALFACE C/ RABANETE	MISTA FOLHA	ALFACE C/ GRÃO DE BICO	COUVE E VINAGRETE	
	CENOURA COZIDA E ERVILHAS	CHUCHU COZIDO E FEIJÃO BRANCO	BERINJELA CURTIDA	BETERRABA COZIDA COM MILHO VERDE	
SOBREMESA	MELÃO	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	
JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
DATA	03/09/2018	04/09/2018	05/09/2018	06/09/2018	07/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	FERIADO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	
P.PRINCIPAL	ESTROGONOFE DE FRANGO	CARNE EM CUBOS AO M. DE MILHO VERDE	LOMBO SUÍNO ALHO E ÓLEO	FRANGO CROCANTE	
OP. VEGETARIANO	ESTROGONOFE DE SOJA	TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	OMELETE DE LEGUMES	ALMÔNDEGAS DE PTS C/ M. SUGO E MANHERIÇÃO	
GUARNIÇÃO	BATATA CORADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	QUIBEBE	POLENTA RECHEADA	
SALADA	MISTA FOLHA	ALFACE C/ GRÃO DE BICO	COUVE E VINAGRETE	REPOLHO COLORIDO	
	CHUCHU COZIDO E FEIJÃO BRANCO	BERINJELA CURTIDA	BETERRABA COZIDA COM MILHO VERDE	TABULE	
SOBREMESA	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	MELANCIA	

**CARDÁPIO - UNIFESP SEMANA 10 À 14/09**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/09/2018	11/09/2018	12/09/2018	13/09/2018	14/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	FRANGO CROCANTE	CARNE EM CUBOS AO VINHO	PEITO DE FRANGO AO SUGO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	FRANGO ASSADO AO M. LARANJA
OP. VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS DE PTS C/ M. SUGO E MANHERICÃO	OMELETE COM QUEIJO	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	OMELETE DE LEGUMES	BATATA RECHEADA COM QUEIJO
GUARNIÇÃO	POLENTA RECHEADA	FAROFA DE OVOS	SUFLÊ DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	BOBÓ DE MANDIOCA
SALADA	REPOLHO COLORIDO	ACELGA COM AGRIÃO	ALFACE COM CEBOLA ROXA	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE ROXA E ESCAROLA
	TABULE	VAGEM COM CENOURA	PEPINO COM BETERRABA RALADA	ABOBRINHA COM ALECRIM	MIX DE GRÃO
SOBREMESA	MELANCIA	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	LARANJA
JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	10/09/2018	11/09/2018	12/09/2018	13/09/2018	14/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	CARNE EM CUBOS AO VINHO	PEITO DE FRANGO AO SUGO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADA	FRANGO ASSADO AO M. LARANJA	PEIXE ASSADO COM MOLHO BRANCO
OP. VEGETARIANO	OMELETE COM QUEIJO	GRÃO DE BICO COM LEGUMES	OMELETE DE LEGUMES	BATATA RECHEADA COM QUEIJO	CROQUETE DE PTS C/ LEGUMES
GUARNIÇÃO	FAROFA DE OVOS	SUFLÊ DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	BOBÓ DE MANDIOCA	CENOURA NA SALSA
SALADA	ACELGA COM AGRIÃO	ALFACE COM CEBOLA ROXA	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE ROXA E ESCAROLA	ALFACE C/ RABANETE
	VAGEM COM CENOURA	PEPINO COM BETERRABA RALADA	ABOBRINHA COM ALECRIM	MIX DE GRÃO	BETERRABA COZIDA E MILHO VERDE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	LARANJA	MELÃO

**CARDÁPIO - UNIFESP SEMANA 17 À 21/09**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/09/2018	18/09/2018	19/09/2018	20/09/2018	21/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO
P.PRINCIPAL	PEIXE ASSADO COM MOLHO BRANCO	BIFE À PIZZAIOLO	FILÉ DE COXA GRELHADA	LASANHA À BOLONHESA	LOMBO AGRIDOCE
OP. VEGETARIANO	CROQUETE DE PTS C/ LEGUMES	OMELETE COM QUEIJO	NHOQUE DE GRÃO DE BICO	LASANHA DE BERINJELA	RISOTO DE ABOBRINHA C/ QUEIJO
GUARNIÇÃO	CENOURA NA SALSA	ABOBRINHA REFOGADA	CREME DE MILHO	ESCAROLA REFOGADA	FAROFA DE BANANA
SALADA	ALFACE C/ RABANETE	MISTA FOLHA	ALFACE C/ GRÃO DE BICO	COUVE E VINAGRETE	ESCAROLA C/ NABO
	BETERRABA COZIDA E MILHO VERDE	CHUCHU COZIDO E FEIJÃO BRANCO	BERINJELA CURTIDA	CENOURA COZIDA E ERVILHAS	TABULE
SOBREMESA	MELÃO	MAÇÃ	MELANCIA	ABACAXI	MEXERICA
JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	17/09/2018	18/09/2018	19/09/2018	20/09/2018	21/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	BIFE À PIZZAIOLO	FILÉ DE COXA GRELHADA	LASANHA À BOLONHESA	LOMBO AGRIDOCE	PEIXE À PORTUGUESA
OP. VEGETARIANO	OMELETE COM QUEIJO	NHOQUE DE GRÃO DE BICO	LASANHA DE BERINJELA	RISOTO DE ABOBRINHA C/ QUEIJO	KIBE VEGETARIANO
GUARNIÇÃO	ABOBRINHA REFOGADA	CREME DE MILHO	ESCAROLA REFOGADA	FAROFA DE BANANA	VIRADO DE COUVE
SALADA	MISTA FOLHA	ALFACE C/ GRÃO DE BICO	COUVE E VINAGRETE	ESCAROLA C/ NABO	ALFACE C/ RABANETE
	CHUCHU COZIDO E FEIJÃO BRANCO	BERINJELA CURTIDA	CENOURA COZIDA E ERVILHAS	TABULE	ABOBRINHA AO VINAGRETE
SOBREMESA	MAÇÃ	MELANCIA	ABACAXI	MEXERICA	BANANA

**CARDÁPIO - UNIFESP SEMANA 24 À 28/09**

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	24/09/2018	25/09/2018	26/09/2018	27/09/2018	28/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO
P.PRINCIPAL	PEIXE À PORTUGUESA	BIFE À CALABRIA (c/ molho de calabresa)	FILÉ DE COXA GRELHADA	ESTROGONOFE DE CARNE	COPA LOMBO GRELHADO
OP. VEGETARIANO	KIBE VEGETARIANO	OMELETE DE LEGUMES	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ESTROGONOFE DE SOJA	TORTA DE ALHO PORÓ COM RICOTA
GUARNIÇÃO	VIRADO DE COUVE	MANDIOCA AO CHIP DE ALHO	LEGUMES CHINÊS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BATATA DOCE AO CHIP DE ALHO
SALADA	ALFACE C/ RABANETE	ACELGA COM AGRIÃO	ALFACE COM CEBOLA ROXA	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE ROXA E ESCAROLA
	ABOBRINHA AO VINAGRETE	VAGEM COM CENOURA	PEPINO COM BETERRABA RALADA	ABOBRINHA COM ALECRIM	MIX DE GRÃO
SOBREMESA	BANANA	MAMÃO	CREME DE ABACATE	MELANCIA	ABACAXI
JANTAR	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DATA	24/09/2018	25/09/2018	26/09/2018	27/09/2018	28/09/2018
P.BASE	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
P.BASE	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL
P.BASE	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA
P.PRINCIPAL	BIFE À CALABRIA (c/ molho de calabresa)	FILÉ DE COXA GRELHADA	ESTROGONOFE DE CARNE	COPA LOMBO GRELHADO	CARNE ASSADA
OP. VEGETARIANO	OMELETE DE LEGUMES	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	ESTROGONOFE DE SOJA	TORTA DE ALHO PORÓ COM RICOTA	ABOBRINHA GRATINADA C/ QUEIJO
GUARNIÇÃO	MANDIOCA AO CHIP DE ALHO	LEGUMES CHINÊS	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	BATATA DOCE AO CHIP DE ALHO	FAROFA DE AZEITONAS E OVOS
SALADA	ACELGA COM AGRIÃO	ALFACE COM CEBOLA ROXA	ALMEIRÃO COM TOMATE	ALFACE ROXA E ESCAROLA	ALFACE C/ RABANETE
	VAGEM COM CENOURA	PEPINO COM BETERRABA RALADA	ABOBRINHA COM ALECRIM	MIX DE GRÃO	CENOURA COZIDA E ERVILHAS
SOBREMESA	MAMÃO	CREME DE ABACATE	MELANCIA	ABACAXI	MAÇÃ