



CARDÁPIO SEMANAL UNILAB

MÊS: OUTUBRO/2022

ITEM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22	22/10/22	
ALMOÇO	Prato Principal	Frango ensopado com legumes	Peixe no escabeche	Bife de panela	Bisteca suína grelhada	Frango crocante	Strogonofe de frango
		Isca de fígado acebolada	Carne à brasé	Frango desfiado com legumes	Frango grelhado	Catchupa	Frigideira carioca
	Opção vegetariana	Escondidinho de soja	Falafel	Omelete de legumes	Berinjela recheada com refogado de lentilha	Hamburguer de soja com legumes	Moqueca de grão de bico
	Guarnições	Macarrão	Feijão fradinho	Macarrão ao alho e óleo	Polenta cozida	Couve a mineira	Purê de batata
	Complemento	Arroz branco, Feijão carioca	Arroz branco, Feijão carioca	Arroz c/ couve, Feijão carioca.	Arroz branco, Feijão carioca	Arroz branco, Feijão carioca	Arroz branco, Feijão carioca
	Saladas crua	Acelga	Repolho roxo	Pepino	Alface	Repolho verde	Tomate
	Saladas cozida	Beterraba	Abóbora	Batata	Repolho roxo	Cenoura	Acelga
	Sobremesa	Gelatina / laranja	melancia / pé de moleque	Melão / Doce de leite	goiaba / goiabada	Paçoca/Laranja	banana / bananada
	Bebida	Goiaba	Abacaxi	Cajú	Acerola	Manga	umbú
JANTAR	Prato Principal	Bife de panela	Carne assada	Frango a passarinho	Peixe grelhado	Frango em cubos	
		Pernil ao molho	Toscana acebolada	Jardineira de carne	Isca de carne acebolada	Linguiça toscana	
	Opção vegetariana	Hambúrguer de pts	Moqueca de banana com grão de bico	Creme de ervilha seca com couve	Croquete de feijão com batata doce	Pts refogada	
	Guarnições	Macarrão colorido	Purê de batata	Polenta	Farofa	Macarrão ao sugo	
	Complemento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco c/ couve	Arroz branco	Arroz branco	
	sopa	Canja	Sopa de legumes	Sopa de feijão	Caldo verde	Sopa de abóbora com frango	
	Saladas crua	Alface	Pepino	Repolho verde	Acelga	Tomate	
	Saladas cozida	Cenoura	Berinjela	Beterraba	Batata doce	Couve	
	Sobremesa	Banana / pé de moleque	manga / gelatina	melão / doce de amendoim	Tangerina / Pudim	Laranja / paçoca	
Bebida	Tamarindo	acerola	Goiaba	Abacaxi	Acerola		

**Cardápio poderá sofrer alterações.
Sugestões poderão ser enviadas ao RH e/ou a Grupo Facilitti**