

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
UNILAB  
**CARDÁPIO SEMANAL**

ALMOÇO	Segunda (04/12)	Terça (05/12)	Quarta (06/12)	Quinta (07/12)	Sexta (08/12)	Sábado (09/12)
<b>Principal</b>	Filé de frango a parisiense	Delícia de carne do sol	Feijoada	Bife ao molho pizzaiolo	Fricassê de frango	Filé de peixe ao forno com molho branco e salsa
	Jardineira de carne moída com legumes	Costela suína ao forno acebolada	Sobrecoxa ao forno com cebola dorê	Isca de fígado ao molho escuro	Isca de carne acebolada	Cubos de carne acebolados com batata sauté
<b>Vegetariano</b>	Guisado de lentilha	Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico	Vatapá vegano	Bobó vegetariano
<b>Salada</b>	Acelga, repolho, tomate, passas	Vinagrete	Pepino, tomate, azeite e oregano	Acelga, tomate, beterraba, abacaxi	Alface, tomate, cenoura, pepino, orégano	Alface, tomate, repolho roxo e passas
	Beterraba com milho verde	Batata doce sauté	Cenoura, repolho, couve manteiga refogados	Cenoura, chuchu e passas refogados	Beterraba e vagem	Maionese de batata
<b>Guarnição</b>	Farofa dourada	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Macarrão parafuso ao alho e óleo
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco c/ açafrão	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
<b>Sobremesa</b>	Melão	Banana prata	Laranja	Melancia	Mamão	Maçã
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce paçoca	Doce de leite
<b>Suco/polpa</b>	Caju	Acerola	Maracujá	Goiaba	Tamarindo	Acerola

JANTAR	Segunda (04/12)	Terça (05/12)	Quarta (06/12)	Quinta (07/12)	Sexta (08/12)	Sábado (09/12)
<b>Principal</b>	Assado de panela ao molho madeira	Strogonoff de carne	Filé de peixe ao molho de peixado	Churrasco misto acebolado	Filé de frango ao molho pomodoro	XXXXXX
	Midar-sin	Torta de frango com frios e milho verde	Isca de frango ao molho sugo com manjeriçã	Vatapá de frango	Escondidinho de carne do sol gratinado	
<b>Vegetariano</b>	Almondegas de grão de bico	Moqueca vegetariana	Arroz cremoso de lentilha	Bife de soja	Cozido de grão de bico	
<b>Sopa</b>	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão com linguiça	Sopa creme de milho	
<b>Salada</b>	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Acelga, tomate, pepino, laranja	Alface crespa, repolho branco, cenoura e abacaxi	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Tomate, acelga, pepino, laranja	
	Macaxeira cozida amanteigada	Batata inglesa, cenoura, passas	Beterraba com brocolis refogados	Abóbora com vagem refogados	Batata, cenoura, passas	
<b>Guarnição</b>	Macarrão	Farofa dourada	Cuscuz	Purê de batata	Farofa crocante	
<b>Acompanhamentos</b>	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
<b>Sobremesa</b>	Tangerina	Maçã	Mamão	Banana	Melão	
	Doce coxa de moça	Doce de leite tablete	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce de goiaba cristalizado	
<b>Suco/polpa</b>	Goiaba	Graviola	Tamarindo	Manga	Goiaba	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

Gabriela Viana Lima  
Nutricionista (CRN11 3727)

