

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (18/12)	Terça (19/12)	Quarta (20/12)	Quinta (21/12)	Sexta (22/12) - CARDÁPIO NATALINO	Sábado (23/12)
Principal	Isca de fígado ao molho	Vatapá de frango	Feijoada	Costela suína ao molho barbecue	Bobotie*	Lagarto ao molho madeira com pimentões colorido
	Sobrecoxa assada com gergelim	Carne do sol acebolada	Sobrecoxa de frango ao forno acebolada	Cubos de frango ao creme de milho gratinado	Filé de peixe com legumes assados ao leite de coco	Salpicão de frango (frango desfiado, cenoura ralada, presunto de peru, ervilha, batata palha, uva passas, molho branco - gratinado)
Vegetariano	Refogado de lentilha	Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico	Vatapá vegano	Soja tropeira
Salada	Acelga, repolho, tomate, passas	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Pepino, tomate, azeite e oregano	Acelga, tomate, beterraba, abacaxi	Mix de folhas com abacate e uvas	Repolho bicolor com cenoura e passas
	Beterraba com milho verde	Batata doce sauté	Batata inglesa corada	Cenoura, chuchu e passas refogados	Legumes gratinados (batata, cenoura, brocolis-molho branco)	Maionese mista (batata e cenoura)
Guarnição	Macarrão	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Farofa rica (azeitona e soja crocante)	Purê de batata gratinado
Acompanhamentos	Arroz Branco c/ açafrão	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com açafrão e castanhas	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral c/ cenoura	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ brocolis
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa	Melão	Banana prata	Laranja	Melancia		Maçã
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Sobremesa especial Natalina	Doce de leite
Suco/polpa	Caju	Acerola	Manga	Goiaba	Cajá	Graviola

JANTAR	Segunda (18/12)	Terça (19/12)	Quarta (20/12)	Quinta (21/12)	SEXTA (22/12)	Sábado (23/12)
Principal	Lasanha a bolonhesa	Cubos de carne ao molho com batata	Filé de peixe a dorê	Filé de frango a milanesa	Cubos misto acebolados (suíno + bovino)	XXXXXXX
	Isca de frango ao molho mostarda	Pernil suíno ao forno com abacaxi e limão	Stroganoff de carne	Carne do sol a delícia	Filé de frango ao molho sugo com manjerição	
Vegetariano	Almondegas de grão de bico	Yakissoba vegetariano	Bife de soja	Escondidinho de soja	Tomate recheado com soja ao molho de tomate	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão com linguiça	Sopa de peixe com legumes	
Salada	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Acelga, tomate, pepino, laranja	Alface, repolho, pepino, tomate	Vinagrete	Alface crespa, repolho branco, cenoura e abacaxi	
	Macaxeira cozida amanteigada	Batata inglesa, cenoura, passas	Cenoura com brocolis refogados	Abóbora com macaxeira refogada	Beterraba e vagem	
Guarnição	Farofa	Pirão de carne	Cuscuz	Purê de batata	Farofa crispy	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral com brocolis	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa	Tangerina	Maçã	Mamão	Banana	Abacaxi	
	Doce coxa de moça	Doce de leite tablete	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce paçooca	
Suco/polpa	Manga	Maracujá	Acerola	Caju	Tamarindo	

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)