

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (25/12)	Terça (26/12)	Quarta (27/12)	Quinta (28/12)	Sexta (29/12)	Sábado (30/12)
Principal	FERIADO NACIONAL: NATAL	Costela suína ao forno acebolada	Feijoada	Filé de frango ao molho parmesiana	Assado de panela recheado com legumes	Isca de carne a chinesa
		Cubos de carne ao molho com batata	Frango assado com batata palha	Polenta recheada gratinada	Peixe a delícia	Stroganoff de frango
Vegetariano		Bobó de legumes	Feijoada vegetariana	Bobó de grão de bico	Yakissoba Vegetariano	Soja a bolonhesa
Salada		Vinagrete	Alface crespa, tomate, acelga e manga	Alface, cenoura, tomate, pepino, orégano	Alface, repolho, rucula e tomate	Alface, tomate, espinafre, pepino
		Macaxeira cozida amanteigada	Cenoura com couve manteiga ao alho refogado	Beterraba com milho verde	Batata inglesa, cenoura e salsa	Batata doce sauté
Guarnição		Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Macarrão
Acompanhamentos		Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
		Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa		Banana prata	Laranja	Melão	Mamão	Melancia
		Doce goiaba cristalizado	Doce banana tablete	Doce crocante de amendoim	Doce caju cristalizado	Doce paçoquita
Suco/polpa		Goiaba	Acerola	Caju	Tamarindo	Graviola

JANTAR	Segunda (25/12)	Terça (26/12)	Quarta (27/12)	Quinta (28/12)	Sexta (29/12)	Sábado (30/12)
Principal	FERIADO NACIONAL: NATAL	Torta de carne do sol com queijo coalho	Bife acebolado ao shoyu	Pernil suíno ao molho escuro com ameixa	Isca de carne do sol acebolada	XXXXXXX
		Frango xadrez	Calulu de peixe	Carne do sol desfiada com batata palha e cebola roxa	Ericassê de frango	
Vegetariano		Bolinho de macaxeira c/ soja	Lasanha de batata	Lentilha a bolonhesa	Quiche de lentilha	
Sopa		Sopa de peixe com legumes	Canja de galinha	Sopa de carne com legumes	Sopa de feijão com linguiça	
Salada		Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga	Acelga, tomate, melão e beterraba	Pepino, tomate, azeite e oregano	Repolho bicolor com tomate e abacaxi	
		Batata inglesa e vagem refogados	Abóbora sauté c/ azeite e salsa	Batata doce refogada	Beterraba, chuchu e milho verde	
Guarnição		Farofa	Cuscuz	Purê de batata	Farofa Crispy	
Acompanhamentos		Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
		Arroz Integral c/ ervilha	Arroz Integral	Arroz Integral c/ milho	Arroz Integral	
		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa		Abacaxi	Melancia	Banana prata	Maçã	
		Doce caju cristalizado	Doce coxa de moça	Doce banana cristalizado	Doce de leite tablete	
Suco/polpa		Caju	Seriguela	Goiaba	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)