

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



| ALMOÇO | Segunda (01/01) | Terça (02/01) | Quarta (03/01) | Quinta (04/01) | Sexta (05/01) | Sábado (06/01) |
|-----------------|------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| Principal | FERIADO NACIONAL: REVEILLON | Pernil suíno ao forno com abacaxi e limão | Feijoada | Bife acebolado na manteiga da terra e mix de cebola | Catchupa | Frango ao forno com anéis de cebola |
| | | Cubos de carne ao molho | Frango ao forno com batata rústica | Filé de peixe ao molho vermelho c/ verduras a julienne | Isca de frango ao molho bechamel | Strogonoff de carne |
| Vegetariano | | Lentilha a bolonhesa | Feijoada vegetariana | Guisado de grão de bico | Yakissoba Vegetariano | Soja a bolonhesa |
| Salada | | Pepino, tomate, azeite, oregano | Alface, Repolho branco, Cenoura e Salsinha | Repolho bicolor com cenoura e passas | Acelga, beterraba, tomate, abacaxi | Alface, tomate, espinafre, pepino |
| | | Macaxeira amanteigada | Beterraba e vagem refogados | Batata inglesa com maionese e salsa | Cenoura e vagem refogados | Beterraba e milho refogados |
| Guarnição | | Purê de batata | Farofa branca | Cuscuz | Macarrão | Farofa |
| Acompanhamentos | | Baião de dois | Arroz Branco | Arroz Branco | Arroz Branco | Arroz Branco |
| | | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral c/ açafrão | Arroz Integral | Arroz Integral |
| | | Feijão de Corda | Feijão Corda | Feijão Carioca | Feijão Carioca | Feijão Carioca |
| Sobremesa | | Banana prata | Laranja | Melão | Mamão | Melancia |
| Suco/polpa | | Doce de leite tablete | Doce banana tablete | Doce crocante de amendoim | Doce caju cristalizado | Doce paçoquita |
| | | Manga | Acerola | Caju | Tamarindo | Graviola |

| JANTAR | Segunda (01/01) | Terça (02/01) | Quarta (03/01) | Quinta (04/01) | Sexta (05/01) | Sábado (06/01) |
|-----------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|----------------|
| Principal | FERIADO NACIONAL: REVEILLON | Assado de panela ao molho pomodoro | Filé de peixe a milanesa | Cubos de carne acebolados c/ batata palito na manteiga | Almondegas de carne ao molho sugo | XXXXXXX |
| | | Lasanha de frango gratinada | Creme de frango com milho verde | Costela suína ao molho barbecue | Sobrecoxa de frango ao forno com gergelim | |
| Vegetariano | | Strogonoff de grão de bico | Kibe de soja | Empadão de legumes | Moqueca vegetariana | |
| Sopa | | Sopa de feijão com linguiça | Canja de galinha | Sopa de carne com legumes | Sopa de frango com legumes | |
| Salada | | Acelga, tomate, pepino, cenoura, abacaxi | Cenoura, beterraba, coentro e manga | Vinagrete | Acelga, tomate, pepino, laranja | |
| | | Beterraba e ervilha | Abóbora com macaxeira cozidos | Batata doce sauté | Batata inglesa corada | |
| Guarnição | | Farofa | Cuscuz | Purê de batata | Farofa crispy | |
| Acompanhamentos | | Arroz Branco | Arroz Branco | Baião de dois | Arroz Branco | |
| | | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | |
| | | Feijão de Corda | Feijão Carioca | Feijão de Corda | Feijão Corda | |
| Sobremesa | | Melão | Melancia | Banana prata | Maçã | |
| Suco/polpa | | Doce quebra queixo | Doce coxa de moça | Doce banana cristalizado | Doce de leite tablete | |
| | | Acerola | Seriguela | Cajá | 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)

