

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



ALMOÇO	Segunda (05/02)	Terça (06/02)	Quarta (07/02)	Quinta (08/02)	Sexta (09/02)	Sábado (10/02)
Principal	Cozido bovino com legumes	Pernil suíno ao forno com abacaxi e limão	Feijoada	Bife acebolado na manteiga da terra e mix de cebola	Catchupa	Isca de fígado acebolada
	Sobrecoxa de frango ao forno	Cubos de carne ao molho	Frango ao forno com batata rústica	Filé de peixe ao molho vermelho c/ verduras a julienne	Isca de frango gratinada ao molho bechamel	Strogonoff de carne
Vegetariano	Maria Isabel Vegana	Bobó de Legumes	Feijoada vegetariana	Arroz Cremoso de Lentilha	Soja tropeira	Soja a bolonhesa
Salada	Acelga, repolho, tomate, passas	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Alface, acelga, cenoura, rúcula e Salsinha	Repolho bicolor, alface crespa, cenoura e passas	Acelga, beterraba, tomate, abacaxi	Alface, tomate, espinafre, pepino
	Beterraba com milho verde	Macaxeira amanteigada	Abóbora e vagem refogados	Batata inglesa com maionese e salsa	Cenoura, brócolis e ervilha refogados	Beterraba e milho refogados
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Cuscuz	Macarrão	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz Branco c/ açafrão	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ açafrão	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Melão	Banana prata	Laranja	Tangerina	Mamão	Melancia
	Doce goiaba tablete	Doce de leite tablete	Doce banana tablete	Doce crocante de amendoim	Doce caju cristalizado	Doce paçoquita
Suco/polpa	Caju	Graviola	Abacaxi	Acerola	Tamarindo	Manga

JANTAR	Segunda (05/02)	Terça (06/02)	Quarta (07/02)	Quinta (08/02)	Sexta (09/02)	Sábado (10/02)
Principal	Caldo de mancarra	Assado de panela ao molho pomodoro	Filé de peixe a milanesa	Churrasco bovino com macaxeira na manteiga da terra	Carne moída a bolonhesa gratinada	XXXXXXX
	Isca de carne acebolada	Lasanha de frango gratinada	Creme de frango com milho verde	Costela suína ao molho barbeque	Filé de frango grelhado com azeite e manjericão	
Vegetariano	Bolinho de Soja e macaxeira	Quiche de Lentilha	Cuscuz vegetariano c Lentilhas	Falafel	Refogado de Grão de Bico	
Sopa	Sopa de peixe com legumes	Sopa de feijão com linguiça	Canja de galinha	Sopa de carne com legumes	Sopa de frango com legumes	
Salada	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Acelga, tomate, pepino, cenoura, abacaxi	Pepino com tomate em rodela	Vinagrete	Alface, tomate, pepino, laranja	
	Abóbora com brocolis refogados	Batata inglesa corada	Beterraba e ervilha	Batata doce sauté	Legumes gratinados (cenoura, batata, chuchu)	
Guarnição	Cuscuz	Farofa	Macarrão	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	
	Feijão de Corda	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Corda	
Sobremesa	Abacaxi	Melão	Melancia	Banana prata	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce banana cristalizado	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Maracujá	Acerola	Seriguela	Cajá	Goiaba	

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

Gabriela Viana Lima  
Nutricionista (CRN11 3727)

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

