

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (15/01)	Terça (16/01)	Quarta (17/01)	Quinta (18/01)	Sexta (19/01)	Sábado (20/01)
Principal	Cozido bovino a nordestina	Costela suína ao molho teriyaki	Feijoada	Catchupa	Bife de panela	Frango cozido com legumes
	Frango ao forno acebolado	Carne do sol acebolada	Sobrecoxa de frango ao forno com aveia	Isca de carne acebolada na manteiga	Filé de peixe ao molho de peixe	Carne moída a portuguesa
Vegetariano	Refogado de lentilha	Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Stroganoff de grão de bico	Vatapá vegano	Bobó vegetariano
Salada	Acelga, repolho, tomate, passas	Vinagrete	Pepino, tomate, azeite e oregano	Acelga, tomate, beterraba, abacaxi	Alface, cenoura, tomate, pepino e orégano	Repolho bicolor com cenoura e passas
	Beterraba com milho verde	Batata doce sautê	Couve manteiga refogado com cenoura e repolho	Cenoura, chuchu e passas refogados	Beterraba, vagem refogados	Batata inglesa sautê
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Cuscuz	Macarrão	Macarrão parafuso ao molho de legumes
Acompanhamentos	Arroz Branco c/ açafrão	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral c/ cenoura	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa	Melão	Banana prata	Laranja	Melancia	Melão	Maçã
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce banana tablete	Doce de leite
Suco/polpa	Caju	Acerola	Maracujá	Goiaba	Seriguela	Tamarindo

JANTAR	Segunda (15/01)	Terça (16/01)	Quarta (17/01)	Quinta (18/01)	Sexta (19/01)	Sábado (20/01)
Principal	Almondegas ao molho sugo	Fígado ao molho	Filé de peixe a milanesa	Cubos misto acebolados (linguiça bovino)	Suínho acebolado com abacaxi ao shoyu	XXXXXXX
	Filé de frango a parisiense	Filé de frango ao molho mostarda	Cubos de carne ao molho com batata	Vatapá de frango	Torta de carne do sol com queijo coalho	
Vegetariano	Almondegas de grão de bico	Tortinha de legumes	Bife de soja	Lasanha de brócolis com soja	Yakissoba vegetariano	
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	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Alface crespa, repolho branco, cenoura e abacaxi	
	Abóbora com brócolis refogados	Batata inglesa, cenoura, passas	Beterraba com milho verde	Macaxeira cozida amanteigada	Maionese de batata com salsinha	
Guarnição	Macarrão	Farofa	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 brócolis	
	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 paçoça	
Suco/polpa	Manga	Goiaba	Acerola	Caju	Graviola	

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)

