

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (19/02)	Terça (20/02)	Quarta (21/02)	Quinta (22/02)	Sexta (23/02)	Sábado (24/02)
Principal	Isca de fígado ao molho	Costela suína ao molho teriyaki	Feijoada	Catchupa	Torta de carne do sol com queijo coalho	Frango cozido com legumes
	Filé de frango ao molho mostarda	Carne do sol acebolada	Sobrecoxa de frango ao forno com batata palha	Isca de carne acebolada na manteiga da terra	Filé de peixe ao molho sugo com verduras	Carne moída a portuguesa
Vegetariano	Bobó de Grão de Bico	Lentilha Bolonhesa	Feijoada vegetariana	Maria Isabel vegana	Soja Tropeira	Bobó vegetariano
Salada	Acelga, alface roxa, tomate, passas	Pepino, tomate, azeite, oregano	Alface, Repolho branco, Cenoura e Salsinha	Alface roxa, alface crespa, beterraba, espinafre e manga	Acelga, pepino, tomate, abacaxi	Alface, tomate, rúcula, pepino
	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 leite
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	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	Goiaba	Maracujá	Manga

JANTAR	Segunda (19/02)	Terça (20/02)	Quarta (21/02)	Quinta (22/02)	Sexta (23/02)	Sábado (24/02)
Principal	Polenta cremosa recheada	Bife ao molho com verduras a julienne	Filé de peixe a milanesa	Cubos misto acebolados (linguiça calabresa + bovino)	Suíno acebolado com abacaxi ao molho shoyu	XXXXXXX
	Filé de frango ao molho pomodoro	Isca de frango acebolada	Strogonoff de carne	Fricassê de frango	Chep e arroz pintado	
Vegetariano	Sufilê de Legumes	Lasanha de batata	Hamburguer de Lentilha com M. sugo	Kibe de Soja	Assado de Grão de Bico c/ Legumes	
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, acelga, tomate, cebola roxa	Vinagrete	Alface crespa, repolho branco, cenoura e abacaxi	
	Abóbora com brocolis refogados	Batata inglesa, cenoura, passas	Beterraba com milho verde	Macaxeira cozida amanteigada	Maionese de batata com salsinha	
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 com brocolis	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa	Abacaxi	Melão	Melancia	Banana prata	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queijo	Doce coxa de moça	Doce banana cristalizado	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Manga	Acerola	Seriguela	Cajá	Abacaxi	

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

Gabriela Viana Lima
Nutricionista (CRM11 3727)

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

