

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (22/01)	Terça (23/01)	Quarta (24/01)	Quinta (25/01)	Sexta (26/01)	Sábado (27/01)
Principal	Assado de panela ao molho agri-doce	Pernil suíno ao molho escuro com ameixa	Feijoada	Carril de frango	Filé de frango ao molho parmesiana	Filé de peixe ao forno com limão
	Creme de frango	Carne do sol desfiada com batata palha e cebola roxa	Frango assado com gergelim	Polenta recheada gratinada	Isca de carne acebolada	Bife ao molho
Vegetariano	Bobó de grão de bico	Lentilha a bolonhesa	Feijoada vegetariana	Maria Isabel vegana	Soja tropeira	Soja bolonhesa
Salada	Acelga, repolho, tomate, passas	Pepino, tomate, azeite e oregano	Repolho bicolor com tomate e abacaxi	Acelga, tomate, beterraba, abacaxi	Alface, cenoura, tomate, pepino e orégano	Vinagrete
	Beterraba com milho verde	Batata doce sauté	Couve manteiga refogado com cenoura e repolho	Cenoura, chuchu e passas refogados	Beterraba, vagem refogados	Batata inglesa corada
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Cuscuz	Macarrão	Purê de batata gratinado
Acompanhamentos	Arroz Branco c/ açafrão	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa	Tangerina	Banana prata	Laranja	Melão	Mamão	Melancia
	Doce de leite tablete	Doce goiaba cristalizado	Doce banana tablete	Doce crocante de amendoim	Doce caju cristalizado	Doce paçoquita
Suco/polpa	Manga	Goiaba	Acerola	Caju	Cajá	Graviola

JANTAR	Segunda (22/01)	Terça (23/01)	Quarta (24/01)	Quinta (25/01)	Sexta (26/01)	Sábado (27/01)
Principal	Filé de peixe ao molho de cacão	Filé de frango grelhado com ervas finas	Picadinho de carne com legumes	Costela suína ao forno com molho barbecue	Frango ao forno crocante	XXXXXXX
	Cubos de carne acebolados com macaxeira	Lasanha a bolonhesa	Isca de frango a milanesa	Paçoca de carne com banana	Strogonoff de carne	
Vegetariano	Sufê de legumes	Lasanha de batata	Hamburguer de lentilha ao molho sugo	Kibe de soja	Assado de grão de bico com legumes	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de peixe com legumes	Canja de galinha	Sopa de carne com legumes	Sopa de feijão com linguiça	
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 brocolis 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 c/ ervilha	Arroz Integral	Arroz Integral c/ milho	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa	Melão	Abacaxi	Melancia	Banana prata	Maçã	
	Doce quebra coxeiro	Doce caju cristalizado	Doce coxa de moça	Doce banana cristalizado	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Acerola	Caju	Seriguela	Goiaba	Manga	

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)

