

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (26/02)	Terça (27/02)	Quarta (28/02)	Quinta (29/02)	Sexta (01/03)	Sábado (02/03)
Principal	Assado de panela ao molho agri-doce	Pernil suíno ao molho escuro com ameixa	Feijoada	Caldo de mancarra	Filé de frango ao molho parmegiana	Filé de peixe ao forno com rodelas de limão
	Creme de frango	Delícia de carne do sol	Frango assado com gergelim	Polenta recheada gratinada	Isca de carne acebolada	Bife ao molho
Vegetariano	Guisado de Lentilha	Vatapá vegano	Feijoada vegetariana	Arroz Cremoso de lentilhas	Cozido de grão de bico	Soja bolonhesa
Salada	Acelga, repolho, tomate, passas	Vinagrete	Repolho bicolor com tomate e abacaxi	Alface, tomate, beterraba, abacaxi	Acelga, cenoura, tomate, pepino e orégano	Alface, tomate, pepino, laranja
	Beterraba com milho verde	Batata doce sauté	Couve manteiga refogado com cenoura e repolho	Cenoura, chuchu e passas refogados	Beterraba, vagem refogados	Macaxeira refogada
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Cuscuz	Macarrão	Farofa
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	Maracujá	Acerola	Caju	Abacaxi	Graviola

JANTAR	Segunda (26/02)	Terça (27/02)	Quarta (28/02)	Quinta (29/02)	Sexta (01/03)	Sábado (02/03)
Principal	Filé de peixe ao molho de cacão	Cubos de frango com calabresa acebolados	Almondegas bovina ao molho sugo com manjeriçã	Costela suína ao forno com molho barbecue	Frango ao forno crocante (empanado c/ far. De milho)	XXXXXXX
	Cubos de carne acebolados com macaxeira	Lasanha a bolonhesa	Isca de frango a milanese	Paçoca de carne do sol	Stroganoff de carne	
Vegetariano	Bolinho de Soja c/ Macaxeira	Moqueca Vegetariana	Quiche de Lentilha	Falafel	Bife de Soja**	
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	Pepino, tomate, azeite, oregano	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 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 queixo	Doce caju cristalizado	Doce coxa de moça	Doce banana cristalizado	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Acerola	Tamarindo	Seriguela	Goiaba	Manga	

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;

