

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (04/03)	Terça (05/03)	Quarta (06/03)	Quinta (07/03)	Sexta (08/03)	Sábado (09/03)
Principal	Cozido bovino a portuguesa	Churrasco misto (bovino + linguíça) acebolado	Feijoada	Frango ao forno com batatas	Filé de peixe a portuguesa	Suíno xadrez
	Frango assado ao forno com azeite	Vatapá de frango	Isca de frango ao molho sugo gratinado	Isca de fígado ao molho	Torta madalena de carne moída	Strogonoff de carne
Vegetariano	Yakissoba vegetariano	Bobó de legumes	Feijoada vegetariana	Arroz cremoso de lentilha	Refogado de grão de bico	Soja tropeira
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura ralada e abacaxi	Alface, beterraba, pepino, orégano	Vinagrete clássico (cebola, tomate, pimentão, azeite, sal e vinagre de álcool)	Acelga, cebola roxa, manga e tomate	Pepino e tomate em rodela com azeite e orégano	Alface, tomate, espinafre, pepino
	Macaxeira cozida amanteigada	Batata doce corada	Cenoura, couve manteiga e repolho refogados	Beterraba, brócolis e milho verde	Batata inglesa sauté	Abóbora sauté
Guarnição	Pirão de carne	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Macarrão parafuso ao alho e óleo
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 Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa	Tangerina	Banana	Laranja	Melancia	Melão	Mamão
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce banana tablete	Doce de leite
Suco/polpa	Caju	Goiaba	Acerola	Manga	Maracujá	Seriguela

JANTAR	Segunda (04/03)	Terça (05/03)	Quarta (06/03)	Quinta (07/03)	Sexta (08/03)	Sábado (09/03)
Principal	Midar-sin	Sobrecoxa de frango assada com gergelim	Filé de peixe a milanesa	Costela suína ao forno com limão	Assado de panela ao molho com legumes	XXXXXXX
	Filé de frango ao molho branco com brócolis	Isca de carne a chinesa	Lasanha a bolonhesa	Carne do sol a delícia (desfiada com molho branco, queijo coalho e banana)	Fricassê de frango	
Vegetariano	Bolinha de soja com macaxeira	Strogonoff de grão de bico	Moqueca vegetariana	Kibe de soja	Quiche de lentilha	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão com linguíça	Sopa de peixe com legumes	
Salada	Alface crespa, tomate, pepino, cenoura, abacaxi	Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga	Acelga tropical (acelga, abacaxi, uva passas, manga, tomate)	Alface, repolho roxo, tomate e cenoura	Acelga, tomate, pepino, laranja	
	Batata, beterraba, milho e ervilha	Abóbora e vagem refogados	Seleto de legumes (batata, cenoura, ervilha e maionese)	Macaxeira cozida com cheiro verde	Beterraba, vagem e milho verde	
Guarnição	Macarrão	Funge de milho amarelo	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	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Mamão	Tangerina	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce de leite	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce crocante amendoim	
Suco/polpa	Graviola	Abacaxi	Tamarindo	Caju	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;

