

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL

ALMOÇO	Segunda (11/03)	Terça (12/03)	Quarta (13/03)	Quinta (14/03)	Sexta (15/03)	Sábado (16/03)
Principal	Isca de fígado ao molho	Costela suína ao molho barbecue	Feijoada	Bife grelhado na manteiga da terra e mix de cebola	Filé de peixe ao molho de peixada	Filé de frango ao molho bechamel
	Sobrecoxa de frango ao forno com batata assada	Escondidinho de carne do sol	Frango ao forno com cebola a dorê	Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo, abóbora, batata)	Cubos de carne acebolados	Isca de carne acebolada
Vegetariano	Maria Isabel Vegana	Strogonoff de grão de bico	Feijoada vegetariana	Vatapá vegano	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Alface, pepino, cenoura, abacaxi e salsa	Acelga, repolho roxo, tomate, passas	Alface, tomate, espinafre, pepino	Pepino, tomate, azeite e orégano
	Beterraba com milho verde	Macaxeira amanteigada	Abóbora e vagem refogados	Batata inglesa com maionese e salsa	Cenoura, brócolis e ervilha refogados	Cenoura, chuchu e batata com salsinha
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Farofa dourada
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 de Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Melão	Banana prata	Abacaxi	Tangerina	Maçã	Melancia
	Doce goiaba tablete	Doce de leite tablete	Doce banana tablete	Doce crocante de amendoim	Doce caju cristalizado	Doce paçoquita
Suco/polpa	Caju	Graviola	Acerola	Goiaba	Tamarindo	Manga

JANTAR	Segunda (11/03)	Terça (12/03)	Quarta (13/03)	Quinta (14/03)	Sexta (15/03)	Sábado (16/03)
Principal	Polenta cremosa recheada (c/ carne moída)	Catchupa rica	Filé de peixe assado com legumes	Isca de carne do sol gratinada ao leite de coco	Cubos misto acebolado (frango calabresa)	XXXXXX
	Isca de frango empanada	Filé de frango ao molho caponata de berinjela	Creme de frango com milho verde	Pernil suíno ao molho escuro com abacaxi e ameixa	Empadão de carne do sol	
Vegetariano	Almondégas de lentilha	Bobó de legumes	Escondidinho de soja	Cozido de grão de bico	Soja bolonhesa	
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, acelga, tomate, cebola roxa	Acelga, tomate, pepino, cenoura, abacaxi	Acelga, repolho roxo, cenoura e coentro	Vinagrete de grão de bico (grão de bico, cebola, tomate, pimentão, azeite, sal e vinagre de álcool)	Alface, tomate, pepino, laranja	
	Abóbora com brócolis refogados	Batata, chuchu, beterraba e passas	Beterraba e ervilha	Batata doce sauté	Legumes gratinados (cenoura, batata, chuchu)	
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	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Corda	
Sobremesa	Laranja	Mamão	Melancia	Banana prata	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queixo	Doce goiaba cristalizado	Doce paçoquita	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Goiaba	Acerola	Seriguela	Manga	Cajá	

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;

