

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (18/03)	Terça (19/03)	Quarta (20/03)	Quinta (21/03)	Sexta (22/03)	Sábado (23/03)
Principal	Picadinho de carne a nordestina (abóbora, maxixe, batata, quiabo)	Frango ao forno com gergelim	Feijoada	Frango teriyaki	Bife ao molho primavera	Suíno tropical (abacaxi, manga, ameixa e molho escuro)
	Filé de frango ao molho de mostarda e salsa	Cubos de carne acebolados com macaxeira	Isca de frango ao creme de milho	Pernil suíno grelhado com abacaxi e limão	Filé de peixe a zé do pipo	Cubos de carne ao molho com batatas
Vegetariano	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana	Feijoada vegetariana	Bobó de grão de bico	Yakissoba vegetariano	Soja bolonhesa
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura ralada e abacaxi	Vinagrete clássico (cebola, tomate, pimentão, azeite, sal e vinagre de álcool)	Alface, tomate, acelga e manga	Alface, cenoura, tomate, abacaxi e orégano	Pepino com tomate em rodela com azeite e orégano	Alface, tomate, espinafre, repolho roxo
	Macaxeira cozida amanteigada	Batata doce com cebolinha	Couve manteiga refogado com cenoura e repolho	Batata inglesa sauté	Cenoura com brocolis refogados	Maionese mista (cenoura e batata, salsinha)
Guarnição	Pirão de carne	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Purê de batata
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	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 (18/03)	Terça (19/03)	Quarta (20/03)	Quinta (21/03)	Sexta (22/03)	Sábado (23/03)
Principal	Costela suína ao molho agrião	Isca de fígado ao molho	Assado de panela ao molho com azeitonas	Vatapá de frango	Filé de peixe a milanesa	XXXXXXX
	Lasanha de frango	Frango crocante (com farinha de milho)	Peixe a delícia	Isca de carne do sol acebolada	Calulu de carne	
Vegetariano	Panqueca vegana	Stroganoff de grão de bico	Lasanha de batata	Stroganoff de legumes	Maria isabel vegana	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Sopa de feijão com linguiça	Sopa de peixe com legumes	Canja de galinha	
Salada	Alface crespa, tomate, pepino, cenoura, abacaxi	Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga	Acelga, tomate, melão e beterraba	Alface crespa, alface roxa, cenoura e passas	Alface, repolho roxo, pepino, tomate	
	Batata, beterraba, milho e ervilha	Abóbora e vagem refogados	Cenoura e abobrinha refogados	Beterraba com brocolis	Salada de festa (batata, cenoura, presunto de peru, ervilha, salsa e azeite)	
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	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce de leite	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce de banana caseiro	
Suco/polpa	Graviola	Abacaxi	Tamarindo	Caju	Goiaba	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.
19/03: Dia de São José - Ponto Facultativo

Gabriela Viana Lima
Nutricionista (CRN11 3727)

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

