

**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)
<b>Principal</b>	Picadinho de carne a nordestina (abóbora, maxixe, batata, quiabo)	Frango ao forno com gergelim	Feijoada	Frango teriaky	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
<b>Vegetariano</b>	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana	Feijoada vegetariana	Bobó de grão de bico	Yakissoba vegetariano	Soja bolonhesa
<b>Salada</b>	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)
<b>Guarnição</b>	Pirão de carne	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Purê de batata
<b>Acompanhamentos</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Tangerina	Banana	Laranja	Melancia	Melão	Mamão
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce banana tablete	Doce de leite
<b>Suco/polpa</b>	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)
<b>Principal</b>	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	
<b>Vegetariano</b>	Panqueca vegana	Strogonoff de grão de bico	Lasanha de batata	Strogonoff de legumes	Maria isabel vegana	
<b>Sopa</b>	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Sopa de feijão com linguiça	Sopa de peixe com legumes	Canja de galinha	
<b>Salada</b>	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)	
<b>Guarnição</b>	Cuscuz	Farofa	Macarrão	Purê de batata	Farofa Crispy	
<b>Acompanhamentos</b>	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	
<b>Sobremesa</b>	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana	Maçã	
	Doce coxa de moça	Doce de leite	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce de banana caseiro	
<b>Suco/polpa</b>	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;

