

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (25/03)	Terça (26/03)	Quarta (27/03)	Quinta (28/03)	Sexta (29/03)	Sábado (30/03)
Principal	FERIADO ESTADUAL (DATA MAGNA DO CEARÁ)	Costela suína ao forno com limão	Feijoada	Filé de peixe a portuguesa	FERIADO NACIONAL (SEXTA FEIRA SANTA)	Assado de panela com azeite
		Carne do sol a delícia (desfiada com molho branco, queijo coalho e banana)	Frango ao forno com cebola crispy	Torta de carne do sol com queijo coalho		Peixe ao molho moqueca
Vegetariano		Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico		Bobó vegetariano
Salada		Pepino, tomate, azeite, oregano	Alface, Repolho branco, Cenoura e Salsinha	Vinagrete de grão de bico (grão de bico, tomate, cebola, pimentão, azeite, vinagre, sal)		Alface, tomate, rúcula, pepino
		Batata doce sauté	Couve a mineira (couve manteiga, azeite, alho frito, cenoura ralada)	Batata inglesa corada com salsinha		Cenoura e brocolis refogados
Guarnição		Purê de batata	Farofa branca	Macarrão		Macarrão parafuso ao alho e óleo
Acompanhamentos		Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco		Arroz Branco
		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ açafrão		Arroz Integral
		Feijão Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca		Feijão Carioca
Sobremesa		Banana prata	Laranja	Tangerina		Melancia
		Doce de leite tablete	Doce banana tablete	Doce crocante de amendoim		Doce paçoquita
Suco/polpa		Manga	Abacaxi	Maracujá		Caju

JANTAR	Segunda (25/03)	Terça (26/03)	Quarta (27/03)	Quinta (28/03)	Sexta (29/03)	Sábado (30/03)
Principal	FERIADO ESTADUAL (DATA MAGNA DO CEARÁ)	Bife ao molho com verduras a julienne	Isca de frango ao molho rosé	Pernil suíno assado com abacaxi e limão	FERIADO NACIONAL (SEXTA FEIRA SANTA)	XXXXXXX
		Caldo de mancarra	Filé de peixe a milanesa	Stroganoff de frango		
Vegetariano		Moqueca vegetariana	Arroz cremoso de lentilha e legumes	Bife de soja		
Sopa		Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de peixe		
Salada		Acelga, tomate, pepino, laranja	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Cenoura, beterraba, coentro e manga		
		Abóbora e vagem refogados	Beterraba com milho verde	Macaxeira cozida amanteigada		
Guarnição		Farofa	Macarrão	Purê de batata		
Acompanhamentos		Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois		
		Arroz Integral c/ ervilha	Arroz Integral	Arroz Integral		
		Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda ao óleo de palma		
Sobremesa		Melão	Maçã	Banana prata		
		Doce quebra queixo	Doce coxa de moça	Doce goiaba mariola		
Suco/polpa		Goiaba	Seriguela	Graviola		

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;

