

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (22/04)	Terça (23/04)	Quarta (24/04)	Quinta (25/04)	Sexta (26/04)	Sábado (27/04)
Principal	Assado de panela	Costela suína ao forno com limão	Feijoada	Filé de peixe a portuguesa	Cubos de carne acebolados	Isca de carne ao molho escuro com azeitonas
	Creme de frango com milho verde	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	Filé de frango ao molho sugo	Peixe ao molho moqueca
Vegetariano	Refogado de lentilha	Moqueca vegetariana	Feijoada vegetariana	Bobó de grão de bico	Yakissoba vegetariano	Bobó vegetariano
Salada	Pepino, tomate, azeite, oregano	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Vinagrete clássico (cebola, tomate, pimentão, azeite, sal e vinagre de álcool)	Alface, Repolho branco, Cenoura e Salsinha	Alface, tomate, espinafre, pepino	Alface, tomate, rúcula, pepino
	Beterraba com milho verde	Batata doce sauté	Couve a mineira (couve manteiga, azeite, alho frito, cenoura ralada)	Batata inglesa corada com salsinha	Cenoura e brocolis refogados	Macaxeira amanteigada
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 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	Maracujá

JANTAR	Segunda (22/04)	Terça (23/04)	Quarta (24/04)	Quinta (25/04)	Sexta (26/04)	Sábado (27/04)
Principal	Frango xadrez	Bife ao molho com verduras a julienne	Isca de frango ao molho rosé	Pernil suíno assado com abacaxi e limão	Frango crocante	XXXXXXX
	Carne moída a bolonhesa	Caldo de mancarra	Filé de peixe a milanesa	Strogonoff de frango	Cubos misto acebolados	
Vegetariano	Panqueca vegetariana	Tortinha de legumes	Lasanha de batatas	Kibe de soja	Quiche de legumes	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão com linguça	Sopa de peixe com legumes	
Salada	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Acelga, tomate, pepino, laranja	Alface, acelga, tomate, cebola roxa	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Alface, tomate, pepino, laranja	
	Batata, beterraba, milho e ervilha	Abóbora e vagem refogados	Beterraba com milho verde	Macaxeira cozida amanteigada	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 Carioca	Feijão Carioca	Feijão de Corda ao óleo de palma	Feijão Corda	
Sobremesa	Laranja	Mamão	Melancia	Banana prata	Melão	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queixo	Doce goiaba cristalizado	Doce paçoquita	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Manga	Acerola	Seriguela	Manga	Abacaxi	

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;

