

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
UNILAB  
CARDÁPIO SEMANAL



| ALMOÇO          | Segunda (29/04)                           | Terça (30/04)  | Quarta (01/05)                           | Quinta (02/05)                       | Sexta (03/05)                           | Sábado (04/05)                                  |
|-----------------|---|--|--|--------------------------------------|---|---|
| Principal       | Jardineira de carne moída com legumes     | Isca de carne acebolada  | Feijoada                                 | Costela suína acebolada              | Assado de panela ao molho com azeitonas | Frango ao forno com batatas                     |
|                 | Sobrecoxa de frango ao forno com gergelim | Vatapá de frango   | Isca de frango ao molho parmesiana       | Fricassê de frango                   | Catchupa                                | Picadinho de carne ao molho                     |
| Vegetariano     | Guisado de lentilha                       | Soja bolonhesa   | Feijoada vegetariana                     | Cozido de grão de bico               | Vatapá vegano                           | Bobó vegetariano                                |
| Salada          | Pepino, tomate, azeite, oregano           | Vinagrete clássico (cebola, tomate, pimentão, azeite, sal e vinagre de álcool) | Alface, pepino, cenoura, abacaxi e salsa | Acelga, repolho roxo, tomate, passas | Alface, tomate, espinafre, pepino       | Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi |
|                 | Beterraba com milho verde                 | Batata doce sautê  | Abóbora e vagem refogados                | Batata inglesa com maionese e salsa  | Cenoura, brócolis e ervilha refogados   | Batata corada com salsa                         |
| 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                               | Manga   |

| JANTAR          | Segunda (29/04)                                | Terça (30/04)                   | Quarta (01/05)   | Quinta (02/05)                         | Sexta (03/05)                            | Sábado (04/05) |
|-----------------|--|---------------------------------|--|--|--|----------------|
| Principal       | Figado ao molho escuro com verduras a julienne | Suíno acebolado ao shoyu        | Almondegas de carne ao sugo gratinada                        | Churrasco misto                        | Filé de frango a parisiense              | XXXXXXX        |
|                 | Stroganoff de frango                           | Lasanha de carne gratinada      | Isca de frango acebolada                                     | Isca de frango a milanesa              | Filé de peixe ao forno com limão e ervas |                |
| Vegetariano     | Almondegas de grão de bico                     | Moqueca vegetariana             | Arroz cremoso de lentilha                                    | Bife de soja                           | Panqueca vegana                          |                |
| Sopa            | Sopa de frango com legumes                     | Sopa de carne com legumes       | Canja de galinha   | Sopa de feijão com linguiça            | Sopa de peixe com legumes                |                |
| Salada          | Alface, acelga, tomate, cebola roxa            | Acelga, tomate, pepino, laranja | Acelga tropical (acelga, abacaxi, uva passas, manga, tomate) | Alface, repolho roxo, tomate e cenoura | Acelga, tomate, pepino, laranja          |                |
|                 | Batata, beterraba, milho e ervilha             | Abóbora e vagem refogados       | Seleta de legumes (batata, cenoura, ervilha e maionese)      | Macaxeira cozida com cheiro verde      | Beterraba, vagem e milho verde           |                |
| 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      | 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;

