

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (06/05)	Terça (07/05)	Quarta (08/05)	Quinta (09/05)	Sexta (10/05)	Sábado (11/05)
Principal	Cozido bovino a nordestino	Costela suína ao forno	Feijoada	Assado de panela ao molho pomodoro	Frango cozido com legumes	Filé de frango ao molho bechamel gratinado
	Frango ao forno	Escondidinho de carne do sol	Filé de frango ao molho sugo	Midar-sin	Cubos de carne acebolados	Filé de peixe ao forno com aneis de cebola
Vegetariano	Refogado de lentilha	Strogonoff de grão de bico	Feijoada vegetariana	Guisado de grão de bico	Macarronada vegetariana	Soja bolonhesa
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Alface, beterraba, cenoura, oregano	Alface, beterraba, pepino, melão	Alface, repolho roxo, cenoura, passas	Acelga, cenoura, pepino e manga	Alface, repolho, cenoura, abacaxi e salsinha
	Beterraba com milho verde	Macaxeira amanteigada	Couve manteiga, cenoura e repolho refogados	Batata inglesa com maionese e salsa	Abóbora e vagem refogados	Beterraba, brócolis e milho verde
Guarnição	Pirão de carne	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 de Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca
Sobremesa	Tangerina	Banana prata	Laranja	Maçã	Melão	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	Abacaxi	Manga

JANTAR	Segunda (06/05)	Terça (07/05)	Quarta (08/05)	Quinta (09/05)	Sexta (10/05)	Sábado (11/05)
Principal	Polenta cremosa recheada (c/ carne moída)	Filé de peixe com legumes assados	Bife grelhado acebolado com manteiga de ervas	Isca de carne do sol gratinada ao leite de coco	Frango xadrez	XXXXXXX
	Isca de frango a parmegiana	Strogonoff de frango	Creme de frango com milho verde	Pernil suíno ao molho escuro com ameixa	Torta de carne do sol com queijo coalho	
Vegetariano	Bolinha de soja com macaxeira	Escondidinho de soja	Quiche de lentilha	Kibe de soja	Moqueca vegetariana	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão	Sopa de peixe com legumes	
Salada	Alface, cenoura, passas e repolho	Acelga, repolho bicolor e cenoura	Acelga, repolho, cenoura, passas	Alface, beterraba, pepino, manga	Cenoura, beterraba, coentro e manga	
	Abóbora com brócolis refogados	Batata, chuchu, passas e milho	Beterraba e ervilha	Batata doce sauté	Batata inglesa corada com oregano	
Guarnição	Farofa	Macarrão	Cuscuz	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 Carioca	
Sobremesa	Melancia	Mamão	Melão	Banana prata	Abacaxi	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queixo	Doce goiaba cristalizado	Doce paçoquita	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Goiaba	Maracujá	Seriguela	Manga	Caju	

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;

