

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
UNILAB  
CARDÁPIO SEMANAL



| ALMOÇO          | Segunda (27/05)  | Terça (28/05)                       | Quarta (29/05)                                | Quinta (30/05)                               | Sexta (31/05)                           | Sábado (01/06)                              |
|-----------------|--|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Principal       | Jardineira de carne moída com legumes                  | Churrasco misto                     | Feijoada                                      | Costela suína acebolada com rodelas de limão | Assado de panela ao molho com azeitonas | Frango guisado com legumes                  |
|                 | Sobrecoxa de frango ao forno com gergelim              | Vatapá de frango                    | Frango ao forno com batata rústica            | Stroganoff de carne                          | Catchupa                                | Paçoca de carne do sol na manteiga da terra |
| Vegetariano     | Cozido vegetariano                                     | Moqueca vegetariano                 | Feijoada vegetariana                          | Bobó de grão de bico                         | Yakissoba vegetariano                   | Soja tropeira                               |
| Salada          | Repolho branco, repolho roxo, cenoura ralada e abacaxi | Alface, beterraba, pepino e oregano | Alface, repolho, cenoura, abacaxi e salsa     | Acelga, beterraba e abacaxi                  | Repolho, beterraba, cenoura e manga     | Alface, tomate, espinafre, repolho roxo     |
|                 | Macaxeira cozida amanteigada                           | Batata doce sauté                   | Couve manteiga refogado com cenoura e repolho | Cenoura, chuchu e milho                      | Abóbora com brocolis refogados          | Batata inglesa corada com salsa             |
| Guarnição       | Farofa   | Purê de batata                      | Farofa branca                                 | Funge de milho                               | Cuscuz                                  | Macarrão                                    |
| 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 Corda                            | Feijão Carioca                              |
| Sobremesa       | Melão  | Banana prata                        | Laranja                                       | Tangerina                                    | Maçã                                    | Melancia                                    |
|                 | Doce goiaba tablete                                    | Doce de leite tablete               | Doce quebra queixo                            | Doce crocante de amendoim                    | Doce caju cristalizado                  | Doce paçoquita                              |
| Suco/polpa      | Goiaba   | Caju                                | Acerola                                       | Manga  | Maracujá                                | Seriguela                                   |

| JANTAR          | Segunda (27/05)                   | Terça (28/05)                      | Quarta (29/05)                         | Quinta (30/05)                       | Sexta (31/05)                           | Sábado (01/06) |
|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|---|----------------|
| Principal       | Fígado ao molho escuro            | Suíno acebolado ao shoyu           | Bife ao molho                          | Delícia de carne do sol              | Cubos de carne ao molho com azeitonas   | XXXXXXX        |
|                 | Isca de frango a milanesa         | Empadão de carne do sol            | Peixe a delícia                        | Isca de frango ao sugo com manjeriço | Fricassê de frango gratinado            |                |
| Vegetariano     | Tortinha de brocolis              | Hamburguer de lentilha             | Lasanha de batata                      | Kibe de soja                         | Stroganoff de legumes                   |                |
| Sopa            | Sopa de frango com legumes        | Sopa de carne com legumes          | Sopa de feijão                         | Canja de galinha                     | Sopa de peixe                           |                |
| Salada          | Alface, repolho, cenoura, abacaxi | Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga | Alface, repolho roxo, cenoura e passas | Repolho, beterraba, cenoura          | Repolho bicolor com abacaxi             |                |
|                 | Beterraba com milho e cebolinha   | Abóbora e vagem refogados          | Beterraba e brocolis                   | Macaxeira refogada                   | Cenoura, brocolis, couve flor refogados |                |
| 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 Carioca                          |                |
| Sobremesa       | Laranja                           | Mamão                              | Melão                                  | Banana prata                         | Abacaxi                                 |                |
|                 | Doce coxa de moça                 | Doce quebra queixo                 | Doce goiaba cristalizado               | Doce paçoquita                       | Doce de leite tablete                   |                |
| Suco/polpa      | Graviola                          | Abacaxi                            | Tamarindo                              | Goiaba                               | Acerola                                 |                |

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;

