

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
UNILAB  
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (24/06)	Terça (25/06)	Quarta (26/06)	Quinta (27/06)	Sexta (28/06)	Sábado (29/06)
Principal	Cozido bovino a brasileira	Bife de panela amanteigado	Feijoada	Filé de peixe a portuguesa	Isca de carne ao molho	Frango xadrez
	Frango ao forno com aveia	Vatapá de frango	Isca de frango ao molho rosê	Carne de panela ao molho madeira com azeitonas	Strogonoff de frango	Picadinho de carne com legumes
Vegetariano	Soja bolonhesa	Strogonoff de grão de bico	Feijoada vegetariana	Vatapá vegano	Maria isabel vegana	Bobó vegetariano
Salada	Acelga, repolho, cenoura	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Repolho, beterraba, cenoura, manga	Acelga, cenoura, laranja	Alface, Repolho branco, Cenoura, abacaxi e salsinha
	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	Funge de milho	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Farofa dourada
Acompanhamentos	Arroz Branco	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	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	Cajá	Goiaba	Acerola	Caju	Tamarindo	Graviola

JANTAR	Segunda (24/06)	Terça (25/06)	Quarta (26/06)	Quinta (27/06)	Sexta (28/06)	Sábado (29/06)
Principal	Cubos de frango ao molho teriaky	Carne ao molho picante com couve e legumes	Sobrecoxa de frango ao forno com aveia	Bife grelhado acebolado na manteiga	Pernil suíno ao molho escuro com abacaxi	XXXXXXX
	Filé de peixe ao molho de peixada	Filé de peixe frito	Almondegas de carne ao molho sugo com manjeriço	Isca de frango a parmegiana	Quiche de frango	
Vegetariano	Empadão de legumes	Sufê de legumes	Escondidinho de soja	Falafel	Almondegas de lentilha	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Canja de galinha	Sopa de feijão	Sopa de peixe com legumes	
Salada	Acelga, cenoura, pepino e manga	Alface, beterraba, cenoura, pepino	Repolho bicolor com abacaxi	Alface, repolho, cenoura e passas	Cenoura, beterraba, coentro e manga	
	Batata, beterraba, milho e ervilha	Abóbora e vagem refogados	Beterraba com milho verde	Macaxeira cozida amanteigada	Legumes sauté (cenoura, batata, chuchu)	
Guarnição	Cuscuz	Xima	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 com milho e abóbora	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	
Sobremesa	Melancia	Mamão	Melão	Banana prata	Abacaxi	
	Doce coxa de moça	Creme de coco com crocante de amendoim	Doce goiaba cristalizado	Doce paçoquita	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Manga	Seriguela	Maracujá	Abacaxi	Goiaba	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

25/06: Independência de Moçambique / Jantar

Gabriela Viana Lima  
Nutricionista (CRN11 3727)

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

