

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (05/08)	Terça (06/08)	Quarta (07/08)	Quinta (08/08)	Sexta (09/08)	Sábado (10/08)
Principal	Parmegiana de carne moida	Suíno assado ao molho barbecue	Feijoada	Stroganoff de carne	Sobrecoxa de frango desossada ao forno com ervas	Fricassê de frango gratinado
	Frango assado ao forno com gergelim	Carne do sol amanteigada com macaxeira	Isca de frango a milanesa	Filé de peixe a portuguesa	Catchupa	Bife ao molho com azeitonas e bacon
Vegetariano	Guisado de lentilha	Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico	Vatapá vegano	Soja tropeira
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura ralada e abacaxi	Alface, beterraba, pepino e oregano	Salada tropical	Acelga, beterraba e abacaxi	Repolho, beterraba, cenoura e manga	Alface crespa, alface roxo, rucula, manga, abacaxi e cenoura ralada
	Macaxeira cozida amanteigada	Batata doce sauté	Couve manteiga refogado com cenoura e repolho	Cenoura, chuchu e milho	Abóbora com brocolis refogados	Batata inglesa, cenoura, couve flor e uva passas refogados
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão parafuso com manjerição	Cuscuz	Macarrão parafuso refogado com presunto
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com cenoura e ervilha	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ passas	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	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 coxa de moça	Sobremesa especial
Suco/polpa	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Seriguela	Maracujá

JANTAR	Segunda (05/08)	Terça (06/08)	Quarta (07/08)	Quinta (08/08)	Sexta (09/08)	Sábado (10/08)
Principal	Fígado ao molho escuro	Calulu de peixe	Assado de panela ao molho ferrugem	Paçoca de carne do sol na manteiga da terra	Cubos de carne acebolados com azeitona e batata palha	XXXXXXX
	Filé de frango ao sugo com manjerição	Isca de carne ao molho com batatas	Omelete de forno de frango com verduras	Suíno tropical	Frango guisado com legumes	
Vegetariano	Almondegas de grão de bico	Bife de soja	Arroz cremoso de lentilha	Torta de soja	Macarronada Vegetariana	
Sopa	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne com legumes	Sopa de feijão	Canja de galinha	Caldo de carne com ovos e legumes	
Salada	Alface, repolho, cenoura, abacaxi	Repolho, cenoura, passas, milho verde e azeitonas	Alface, repolho roxo, cenoura e passas	Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga	Salada refrescante (alface crespa e roxa, rucula, hortelã, uva passas, 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 com brocolis	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	
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	Cajá	Goiaba	Acerola	

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

10/08: Almoço em alusão ao Dia dos Pais - 11/08

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



Gabriela Viana Lima
Nutricionista (CRN11 3727)