

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



| ALMOÇO | Segunda (12/08) | Terça (13/08) | Quarta (14/08) | Quinta (15/08) | Sexta (16/08) | Sábado (17/08) |
|-----------------|--------------------------------------|--|---|---|----------------------------------|---|
| Principal | Cozido bovino a nordestina | Churrasco misto acebolado | Feijoada | Frango ao forno com batatas coradas | Suíno xadrez | Filé de peixe ao forno ao molho de peixada |
| | Frango ao forno com aveia | Vatapá de frango | Sobrecoxa de frango desossada acebolada | Mungunzá salgado | Escondidinho de carne do sol | Isca de carne ao molho |
| Vegetariano | Strogonoff de grão de bico | Refogado de lentilha | Feijoada vegetariana | Guisado de grão de bico | Macarronada vegetariana | Soja bolonhesa |
| Salada | Repolho roxo, cenoura, pepino, manga | Alface, beterraba, pepino e cenoura | Acelga, alface, beterraba, milho verde | Repolho branco, cenoura, uva passas, milho verde, azeitonas | Alface, rúcula, cenoura, laranja | Acelga, repolho branco, repolho roxo, cenoura |
| | Batata inglesa corada com salsa | Macaxeira amanteigada com queijo e coentro | Abóbora e brocolis refogados | Beterraba e vagem refogados | Batata doce sauté | Beterraba, batata inglesa refogados |
| Guarnição | Pirão | Purê de batata | Farofa branca | Macarrão | Cuscuz | Farofa com azeitona |
| Acompanhamentos | Arroz Branco | Baião de dois | Arroz Branco | Arroz Branco | Arroz Branco | Arroz Branco |
| | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral com salsinha | Arroz Integral |
| | Feijão Carioca | Feijão Corda | Feijão Carioca | Feijão Corda | Feijão Carioca | Feijão Carioca |
| Sobremesa | Tangerina | Banana | Laranja | Melancia | Melão | Mamão |
| | Doce goiaba tablete | Doce paçoquita | Doce quebra queixo | Doce coxa de moça | Doce banana tablete | Doce de leite |
| Suco/polpa | Caju | Goiaba | Acerola | Manga | Seriguela | Graviola |

| JANTAR | Segunda (12/08) | Terça (13/08) | Quarta (14/08) | Quinta (15/08) | Sexta (16/08) | Sábado (17/08) |
|-----------------|---|------------------------------------|---|--|---|----------------|
| Principal | Midar-sin | Filé de peixe a milanesa | Cubos de carne ao molho madeira com azeitonas | Delícia de carne do sol | Assado de panela ao molho | XXXXXXX |
| | Bife ao molho pízaiolo | Isca de carne a chinesa | Filé de frango grelhado na manteiga de ervas | Bisteca suína ao molho | Strogonoff de frango | |
| Vegetariano | Quiche de lentilha | Escondidinho de soja | Bolinho de grão de bico | 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 | Acelga, repolho branco e roxo, cenoura | Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga | Repolho branco, repolho roxo, abacaxi e cenoura | Alface, repolho roxo, cenoura e passas | Alface, beterraba, pepino e orégano | |
| | Beterraba com ervilha e vagem refogados | Batata doce corada | Batata, chuchu, couve flor e passas | Salada cearense (abóbora, macaxeira refogados) | Salada russa (batata, cenoura, ervilha, salsinha, maionese) | |
| Guarnição | Farofa | Macarrão parafuso com manjericao | Cuscuz | Purê de batata | Farofa Crispy | |
| Acompanhamentos | Arroz Branco | Arroz Branco | Arroz Branco | Baião de dois | Arroz Branco | |
| | Arroz Integral com cenoura | Arroz Integral c/ ervilha | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | |
| | Feijão de Corda | Feijão Carioca | Feijão Corda | Feijão Carioca | Feijão Corda | |
| Sobremesa | Abacaxi | Melancia | Mamão | Banana | Maçã | |
| | Doce coxa de moça | Doce de leite | Doce goiaba cristalizado | Doce caju cristalizado | Doce crocante amendoim | |
| Suco/polpa | Maracujá | Abacaxi | Tamarindo | Caju | Goiaba | |

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;

