

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS  
UNILAB  
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (01/07)	Terça (02/07)	Quarta (03/07)	Quinta (04/07)	Sexta (05/07)	Sábado (06/07)
Principal	Parmegiana de carne moida 🍷🍷	Suíno assado ao molho barbecue 🍷🍷	Feijoada 🍷🍷	Stroganoff de carne 🍷🍷	Sobrecoxa de frango desossada ao forno com ervas 🍷	Frango guisado com legumes 🍷
	Frango assado ao forno com gergelim 🍷	Carne do sol amanteigada com macaxeira frita 🍷🍷	Isca de frango a milanesa 🍷	Filé de peixe a portuguesa 🍷🍷	Catchupa 🍷🍷	Bife acebolado com verduras 🍷🍷
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	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 🍷	Macarrão parafuso com manjeriço 🍷🍷	Cuscuz 🍷	Macarrão 🍷🍷
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	Cocada cremosa 🍷	Doce paçoquita
Suco/polpa	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Maracujá	Seriguela

JANTAR	Segunda (01/07)	Terça (02/07)	Quarta (03/07)	Quinta (04/07)	Sexta (05/07)	Sábado (06/07)
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 manjeriço 🍷🍷	Filé de frango crocante na farinha de milho 🍷🍷	Omelete de forno de frango com verduras 🍷🍷	Suíno tropical 🍷🍷	Fricassê de frango gratinado 🍷🍷	
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	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 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	Tamarindo	Goiaba	Acerola	

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

05/06: Independência de Cabo Verde

Gabriela Viana Lima  
Nutricionista (CRN11 3727)

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

