

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (08/07)	Terça (09/07)	Quarta (10/07)	Quinta (11/07)	Sexta (12/07)	Sábado (13/07)
Principal	Cozido bovino a nordestino	Churrasco misto acebolado	Feijoada	Frango ao forno com batatas coradas	Frango xadrez	Filé de peixe ao forno ao molho de peixada
	Frango ao forno com aveia	Vatapá de frango	Sobrecoxa de frango desossada acebolada	Mungunzá	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 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	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 (08/07)	Terça (09/07)	Quarta (10/07)	Quinta (11/07)	Sexta (12/07)	Sábado (13/07)
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	Cubos de frango acebolados	Strogonoff de frango	
Vegetariano	Quiche de lentilha	Escondidinho de soja	Bolinho de grão de bico	Quiche de lentilha	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	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	Farofa	Macarrao paratuso 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	Manga	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;

