

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (29/07)	Terça (30/07)	Quarta (31/07)	Quinta (01/08)	Sexta (02/08)	Sábado (03/08)
Principal	Cozido bovino a brasileira	Bife de panela amanteigado	Feijoada	Filé de peixe a portuguesa	Chepp e arroz pintado	Suíno Xadrez
	Frango ao forno com gergelim	Vatapá de frango	Isca de frango ao molho rosê	Carne de panela ao molho madeira com azeitonas	Frango guisado com legumes	Paçoca de carne do sol
Vegetariano	Guisado de lentilha	Soja bolonhesa	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico	Vatapá vegano	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	Farofa	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 com passas	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	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 (29/07)	Terça (30/07)	Quarta (31/07)	Quinta (01/08)	Sexta (02/08)	Sábado (03/08)
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	Isca de carne ao molho	XXXXXXX
	Filé de peixe ao molho moqueca	Filé de frango crocante	Parmegiana de carne moída	Pernil suíno ao molho escuro com abacaxi	Quiche de frango	
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	Canja de galinha	Sopa de feijão	Caldo de carne com ovos e legumes	
Salada	Acelga, cenoura, pepino e manga	Alface, beterraba, pepino e azeitona	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	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	Melancia	Mamão	Melão	Banana prata	Abacaxi	
	Doce coxa de moça	Doce paçoquita	Doce goiaba cristalizado	Doce banana mariola	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Manga	Seriguela	Maracujá	Abacaxi	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;

