

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL

ALMOÇO	Segunda (09/09)	Terça (10/09)	Quarta (11/09)	Quinta (12/09)	Sexta (13/09)	Sábado (14/09)
Principal	Cozido bovino a nordestina	Carne do sol acebolada	Feijoada	Frango ao forno com batatas coradas	Suíno xadrez	Filé de peixe ao forno ao molho de peixada
	Frango ao forno com aveia	Fricassê de frango	Sobrecoxa de frango desossada acebolada	Mungunzá salgado	Escondidinho de carne do sol	Isca de carne ao molho
Vegetariano	Soja bolonhesa	Strognoff de grão de bico	Feijoada vegetariana	Maria isabel vegana	Vatapá vegano	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 doce sautê	Macaxeira amanteigada com queijo e coentro	Abóbora e brócolis refogados	Beterraba e vagem refogados	Abóbora e vagem refogados	Beterraba, batata inglesa refogados
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Farofa c/ azeitona
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco com passas
	Arroz Integral	Arroz Integral c/ ervilha	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	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 queijo	Doce coxa de moça	Doce banana tablete	Doce de leite
Suco/polpa	Caju	Goiaba	Acerola	Manga	Seriguela	Graviola

JANTAR	Segunda (09/09)	Terça (10/09)	Quarta (11/09)	Quinta (12/09)	Sexta (13/09)	Sábado (14/09)
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 pizzaiolo	Isca de carne a chinesa	Filé de frango grelhado na manteiga de ervas	Bisteca suína ao molho	Strogonoff de frango	
Vegetariano	Empadão de legumes	Falafel	Escondidinho de soja	Suflê de legumes	Almondegas de lentilha	
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	
	Batata inglesa sautê	Beterraba com milho verde	Batata, chuchu, couve flor e passas	Salada cearense (abóbora, macaxeira refogados)	Salada russa (batata, cenoura, ervilha, salsinha, maionese)	
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	Arroz Integral c/ açafrão	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;

