

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (16/09)	Terça (17/09)	Quarta (18/09)	Quinta (19/09)	Sexta (20/09)	Sábado (21/09)
Principal	Fígado ao molho	Pernil suíno ao molho teriaky	Feijoada	Bife de panela ao molho madeira	Peixe a delícia	Suíno ao forno com verduras a julienne
	Filé de frango ao molho parisiense	Carne do sol amanteigada com batata doce assada	Cubos de frango ao molho sugo gratinado	Creme de frango	Cubos de carne acebolados com bacon e calabresa	Isca de carne ao molho escuro com pimentões
Vegetariano	Yakissoba vegetariano	Bobó de legumes	Feijoada vegetariana	Arroz cremoso de lentilha	Refogado de grão de bico	Soja bolonhesa
Salada	Acelga, repolho roxo, cenoura, laranja	Alface, beterraba, pepino, orégano	Acelga, cenoura, pepino e manga	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Alface, beterraba, pepino, melão	Alface crespa, alface roxa, rucula e manga
	Macaxeira amanteigada	Batata doce sauté	Couve manteiga, cenoura e repolho refogados	Batata inglesa com maionese e salsa	Abóbora e vagem refogados	Beterraba, brocolis e milho verde
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Farofa com azeitona cenoura	Macarrão
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco c/ milho verde
	Arroz Integral c/ passas	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de 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	Caju	Graviola	Acerola	Goiaba	Abacaxi	Manga

JANTAR	Segunda (16/09)	Terça (17/09)	Quarta (18/09)	Quinta (19/09)	Sexta (20/09)	Sábado (21/09)
Principal	Filé de peixe com legumes assados	Caldo de mancarra	Suíno ao molho escuro com abacaxi e limão	Sobrecoxa de frango ao forno com batata rustica	Isca de frango acebolada com azeitona e batata palha	XXXXXXX
	Lasanha a bolonhesa	Assado de panela com pimentões refogados	Strognoff de frango	Carne do sol ao leite de coco	Almondegas de carne ao molho rosê	
Vegetariano	Tortinha de legumes	Risoto de soja	Bolinha de soja com macaxeira	Strogonoff de legumes	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	Alface, cenoura, passas e repolho	Acelga, repolho bicolor e laranja	Salada refrescante (alface crespa e roxa, rucula, hortelã, uva passas, abacaxi)	Alface, beterraba, pepino, azeitona	Cenoura, beterraba, coentro e manga	
	Batata, chuchu, passas e milho	Beterraba e vagem refogados	Cenoura, brocolis, couve flor refogados	Macaxeira cozida na manteiga	Batata inglesa gratinada ao molho branco	
Guarnição	Macarrão	Farofa	Cuscuz	Purê de batata	Farofa crispy	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral c/ milho	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	
	Feijão de Corda	Feijão de Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	
Sobremesa	Melancia	Mamão	Melão	Banana prata	Abacaxi	
	Doce coxa de moça	Doce quebra queixo	Doce goiaba cristalizado	Doce paçoquita	Doce de leite tablete	
Suco/polpa	Goiaba	Maracujá	Seriguela	Manga	Caju	

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

Gabriela Viana Lima
Nutricionista (CRN11 3727)

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

