

ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL



ALMOÇO	Segunda (23/09)	Terça (24/09)	Quarta (25/09)	Quinta (26/09)	Sexta (27/09)	Sábado (28/09)
Principal	Catchupa	Filé de peixe ao molho de peixada	Feijoada	Bisteca suína ao molho	Assado de panela ao molho	Churrasco misto acebolado
	Cubos de carne acebolados	Cubos de frango acebolados com batatas e azeitona	Frango assado com gergelim	Escondidinho de carne do sol	Isca de frango gratinada ao creme de milho	Filé de frango ao molho sugo
Vegetariano	Guisado de lentilha	Moqueca vegetariana	Feijoada vegetariana	Cozido de grão de bico	Vatapá vegano	Soja nordestina
Salada	Repolho branco, repolho roxo, cenoura ralada e abacaxi	Acelga, cenoura, pepino e manga	Salada tropical	Acelga, beterraba e abacaxi	Repolho, beterraba, cenoura e manga	Alface, beterraba, pepino e oregano
	Batata doce sautê	Macaxeira amanteigada com queijo e coentro	Abóbora e brocolis refogados	Beterraba e vagem refogados	Abóbora e vagem refogados	Beterraba, batata inglesa refogados
Guarnição	Farofa	Purê de batata	Farofa branca	Macarrão	Cuscuz	Farofa com soja
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ passas	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Tangerina	Banana	Laranja	Melancia	Melão	Maçã
	Doce goiaba tablete	Doce paçoquita	Doce quebra queijo	Doce coxa de moça	Doce banana tablete	Doce de leite
Suco/polpa	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Maracujá	Seriguela

JANTAR	Segunda (23/09)	Terça (24/09)	Quarta (25/09)	Quinta (26/09)	Sexta (27/09)	Sábado (28/09)
Principal	Jardineira de carne com legumes	Bife acebolado com cebola caramelizada	Sobrecoxa desossada ao forno com batatas	Filé de peixe ao molho moqueca	Suíno tropical	XXXXXXX
	Frango crocante	Caldo de mancarra	Torta de carne do sol com queijo coalho	Isca de carne do sol acebolada	Strogonoff de carne	
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 com macarrão	Sopa de peixe	Canja de galinha	
Salada	Alface, repolho, cenoura, abacaxi	Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga	Alface crespa, alface roxa, rúcula, cenoura e manga	Alface, repolho roxo, cenoura e passas	Repolho bicolor com abacaxi	
	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 c/ azeitona	Macarrão	Purê de batata	Farofa crispy	
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião de dois	Arroz Branco	
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral c/ brocolis	
	Feijão de Corda	Feijão Carioca com dendê	Feijão Corda	Feijão Carioca	Feijão Corda	
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana	Tangerina	
	Doce coxa de moça	Creme de amendoim	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce quebra queijo	
Suco/polpa	Graviola	Abacaxi	Tamarindo	Goiaba	Acerola	

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

24/09 - INDEPENDÊNCIA DE GUINÉ BISSAU (JANTAR)

Gabriela Viana Lima
Nutricionista (CRN11 3727)

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

