



**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA 3**

DESJEJUM	Segunda 15/10 recesso	Terça 16/10	Quarta 17/10	Quinta 18/10	Sexta 19/10
Principal	Bife com Pimentões Coloridos	Peixe à Delícia*	Feijoada Brasileira	Frango Xadrez	Primavera de Carne
	Creme de Frango*	Isca de Carne Acebolada	Frango com Legumes	Carne de Sol com Batata Doce	Suino ao M. Chutney
Vegetariano	Maria Isabel Vegana	Empadão de Vegetais	Yakisoba Vegano	Lasanha de Brócolis	Hamburguer de Lentilha
Salada	Batata doce Sauté	Chuchu ao M. de Queijo*	Refogado de Couve-Manteiga,Cenoura e Repolho verde	Batata Inglesa, Cenoura e Passas	Cubinho de Abóbora com refogado de Salsinha
	Acelga, Cenoura,Tomate e Melão	Alface Americana, Tomate, Cebola e Milho	Mix de Folhas (Acelga, alface roxa, rúcula) com Manga	Acelga, Pimentões Coloridos e Milho	Alface Americana, Beterraba e Maçã
	Alface Crespa, Cebola e Passas	Acelga, Beterraba,Ervilha e Pepino	Acelga, Cenoura e Passas	Alface, Espinafre e Tomate	Molho Campanha
Guarnição	Cuscuz	Purê e batata*	Farofa	Cuscuz	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião *	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca
Suco	Cajá	Graviola	Acerola	Maracujá	Goiaba
Sobremesa	Melancia	Banana	Laranja	Maçã	Abacaxi
	Doce	Melão	Doce	Mamão	Doce
JANTAR	Segunda 15/10 recesso	Terça 16/10	Quarta 17/10	Quinta 18/10	Sexta 19/10
Principal	Bisteca Suína Acebolada	Estrogonofe de Carne*	Bife Acebolado	Peixe ao M. de Legumes	Iscas de Fígado ao M. de Tomate
	Lasanha de Frango	Filé de Frango Grelhado com Salsicha	Frango Parisiense*	Lagarto ao M. Escuro com Azeitonas	Frango á Carioca
Vegetariano	Refogado de Lentilha com Batatas	Tortinha de Cenoura e Brócolis	Sopa Vegana de Legumes	Quibe de Soja	Couve-Flor à Delícia
Salada	Batata doce e Macaxeira com Azeite de Ervas	Beterraba Agridoce	Batata Inglesa, Chuchu e Cenoura	Refogado de Repolhos, Cenoura e Ervilha	Macaxeira ao Leite de Coco
	Acelga, Beterraba e Manga	Alface Crespa, Cenoura e Ervilha	Beteraba, Cenoura e Repolho branco	Acelga, Cebola,Tomate e Melão	Mix de Folhas (Acelga, alface roxa, rúcula) com Laranja
	Alface Americana e Alface Roxa com Cebola e Gergelim	Repolho Roxo, Repolho Verde, Tomate e Abacaxi	Alface Americana, Acelga, Tomate e Passas	Alface crespa, Beterraba, Cebola e Ervilha	Alface Crespa,Pepino e Tomate
Guarnição	Macarrão Espaguete	Farofa	Cuscuz	Purê de batata*	Macarrão Espaguete
Acompanhamentos	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Baião *	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda	Feijão Carioca	Feijão de Corda
Sopa	Sopa de Frango com Legumes	Sopa de Feijão com Carne	Sopa de Peixe	Sopa de Carne com Legumes	Canja
Acompanhamento da Sopa	Pão	Torrada Temperada	Pão	Torrada Temperada	Pão
Suco	Caju	Acerola	Cajá	Graviola	Abacaxi
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Maçã	Melão	Maçã
	Laranja	Doce	Banana	Doce	Sobremesa Elaborada

