



**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS
RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO - UNILAB
CARDÁPIO SEMANAL - SEMANA 5- JANEIRO/2020**

DESJEJUM	Segunda 27/01	Terça 28/01	Quarta 29/01	Quinta 30/01	Sexta 31/01	Sábado 1/02
Principal	Peixe à Delícia *	Frango ao Forno c/ batata e salsinha	Feijoada Brasileira	Frango ao molho táraro	Catchupa (Típico)	Filé de peito grelhado
	Isca de carne c/legumes	Suino ao M. Barbecue	Filé de Frango c/ queijo e molho de tomate *	Isca de figado acebolado	Cupim acebolado	Lasanha Bolonhesa
Vegetariano	Yakisoba vegano	Vatapá vegano	Feijoada vegetariana	Quibe Vegano	Hamburguer de Lentilha	Empadão de soja
Salada	Batata inglesa,cenoura e passas	Beterraba com milho	Refogado de Couve-Manteiga,Cenoura e Repolho verde	Chuchu ao molho de queijo *	Cubinho de Abóbora com refogado de Salsinha	Beterraba com milho
	Acelga, Cenoura,Tomate e Melão	Alface Americana, Tomate, Cebola	Mix de Folhas (Acelga, alface roxa, rúcula) com Manga	Acelga, Pimentões Coloridos	Alface Roxa, Beterraba e Maçã	Cenoura, pepino e alface crespa
Guarnição	Farofa	Purê de batata *	Farofa	Macarrão Espaguete	Cuscuz	Farofa
Acompanhamentos	Arroz Branco	Baião *	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
	Feijão Preto	Feijão de Corda	Feijão Corda	Feijão branco	Feijão Corda	Feijão carioca
Suco	Cajú	Manga	Acerola	Siriguela	Goiaba	Cajá
	Melancia	Banana	Laranja	Mamão	Melão	Abacaxi
	Doce	Doce	Doce	Doce	Doce	Doce
JANTAR	Segunda 27/01	Terça 28/01	Quarta 29/01	Quinta 30/01	Sexta 31/01	
Principal	Estrogonofe de frango *	Carne de Sol c/ macaxeira	Bife acebolado	Peixe ao M. de Legumes	Frango guisado	
	Chep (Típico)	Frango xadrez	Torta de frango	Almondegas ao molho	Bisteca suína acebolada	
Vegetariano	Refogado de Lentilha com Batatas	Tortinha de Cenoura e Brócolis	Sopa Vegana de Legumes	Bolinho de Arroz com Soja	Couve-Flor à Delícia	
Salada	Batata doce e Macaxeira com Azeite de Ervas	Refogado de repolho e cenoura	Abóbora, maxixe e quiabo	Batata doce sautê	Macaxeira ao Leite de Coco	
	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	Alface Crespa,cebola, rúcula, manga e Tomate	
Guarnição	Cuscuz	Farofa	Purê de Batata *	Farofa	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 Branco	Feijão de Corda	Feijão Corda	Feijão Carioca	
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	Goiaba	Acerola	Abacaxi	Manga	Cajú	
Sobremesa	Abacaxi	Melão	Maçã	Melancia	Banana	
	Doce	Doce	Doce	Doce	Doce	

* Contém lactose

