



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

1ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2018

| SERVIÇOS | | 04.06 | 05.06 | 06.06 | 07.06 | 08.06 | |
|-----------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | |
| DESJEJUM | BEBIDA DESJEJUM | Café/Leite/Suco | Café/Leite/Suco | Café/Leite/Suco | Café/Leite/Suco | Café/Leite/Suco | |
| | ACOMPANHAMENTO | Pão de forma | Pão francês | Pão francês | Pão francês | Pão francês | |
| | GUARNIÇÃO | Patê de frango Mingau de tapioca | Fruta Farofa de salsicha | Mortadela Ovo cozido | Bolo de milho Queijo mussarela | logurte Molho de carne | |
| ALMOÇO | SALADA | Crua <i>(alface, beterraba, repolho)</i> | Crua <i>(beterraba, cenoura, repolho)</i> | Crua <i>(vinagrete)</i> | Crua <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i> | Refogada <i>(couve e repolho)</i> | |
| | PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS) | 1ª OPÇÃO | Linguiça de frango assada | Frango ensopado | Peixe | Filé de frango a milanesa | Feijoada completa |
| | | 2ª OPÇÃO | Cozido à Brasileira | Bife de fígado acebolado | Carne à delícia | Isca de carne c/legumes | Almondegas ao sugo |
| | ACOMPANHAMENTO | Arroz/Feijão/Farofa | Arroz/Feijão/Farofa | Arroz/Feijão/Farofa | Arroz/Feijão/Farofa | Arroz/Feijão/Farofa | |
| | GUARNIÇÃO | Espaguete ao alho e óleo | Espaguete ao alho e óleo | Feijão tropeiro | Macarrão ao sugo | Espaguete ao alho e óleo | |
| | SOBREMESA | Docinho | Goiabada/ Suco | Docinho | Pudim/ Suco | Fruta | |
| JANTA | SALADA | Crua <i>(vinagrete)</i> | Crua <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i> | Crua <i>(pepino, repolho, tomate)</i> | Crua <i>(alface, beterraba, repolho)</i> | Crua <i>(beterraba, cenoura, repolho)</i> | |
| | PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS) | 1ª OPÇÃO | Peixe | Filé de frango a milanesa | Torta de frios | Linguiça de frango assada | Frango ensopado <i>(cebola e legumes)</i> |
| | | 2ª OPÇÃO | Carne à delícia | Isca de carne c/legumes | Almondegas ao sugo | Cozido à Brasileira | Bife de fígado acebolado |
| | ACOMPANHAMENTO | Arroz/Farofa | Arroz/Farofa | Arroz/Farofa | Arroz/Farofa | Arroz/Farofa | |
| | GUARNIÇÃO | Feijão tropeiro | Macarrão ao sugo | Espaguete ao alho e óleo | Espaguete ao alho e óleo | Espaguete ao alho e óleo | |
| | SOPA | Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i> | Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i> | Minestrone <i>(Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba e Cenoura)</i> | Charque <i>(Charque, Macarrão, Feijão Verde, Batata e Cenoura)</i> | Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i> | |
| | SOBREMESA | Docinho/ Suco | Goiabada | Docinho/ Suco | Pudim | Fruta/ Suco | |


 Sirlene Meire C. dos Santos
 Nutricionista
 CRN7 3838