



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

2ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2018

SERVIÇOS		11.06	12.06	13.06	14.06	15.06	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DESJEJUM	BEBIDA	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão integral	Pão francês	Pão francês	Pão francês	
	GUARNIÇÃO	Apresentado Mingau de banana	Fruta Patê de sardinha	Bôla de frango Farofa de charque	Brusqueta Macaxeira cozida	Ovo frito Bolo de cenoura	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(cenoura, repolho roxo, repolho)</i>	Cozida <i>(feijão)</i>	Crua <i>(abóbora, alface, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, repolho, tomate)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango desfiado c/legumes	Peixe	Picadinho Rico	Calabresa assada	Frango acebolado <i>(frito c/cebola refogada)</i>
		2ª OPÇÃO	Língua molho de ervilha	Bife de panela à pomarola	Carré assado	Picadinho à copacabana	Panqueca de carne ao sugo
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Vatapá	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho/ Suco	Fruta	Docinho/ Suco	Bolo de coco	Fruta/Suco	
JANTA	SALADA	Crua <i>(abóbora, alface, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, repolho, tomate)</i>	Cozida <i>(feijão)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Picadinho Rico	Calabresa assada	Frango acebolado <i>(frito c/cebola refogada)</i>	Peixe	Frango desfiado c/legumes
		2ª OPÇÃO	Carré assado	Picadinho à copacabana	Panqueca de carne ao sugo	Bife de panela à pomarola	Língua molho de ervilha
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Feijão tropeiro	Espaguete ao alho e olho	
	SOPA	Charque <i>(Charque, Macarrão, Feijão Verde, Batata e Cenoura)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Lorena <i>(Carne, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)</i>	
	SOBREMESA	Docinho	Fruta/Suco	Docinho	Bolo de coco/Suco	Fruta	