



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

3ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2018

SERVIÇOS		18.06	19.06	20.06	21.06	22.06	
		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 francês	Pão francês	Pão/bolo macaxeira e milho/cuscuz	Pão massa fina	
	GUARNIÇÃO	Mortadela Banana cozida	Bolo de leite Ovos mexidos	Fruta Bôla de sardinha	Mingau de banana, mungunzá, arroz doce/ Banana frita/milho cozido	logurte Molho de hot dog	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(alface, cenoura, repolho)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(abóbora beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(maionese)</i>	Cozida <i>(couve e repolho refogados)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Supremo de frango	Peixe	Frango xadrez	Pirarucu à casaca	Feijoada completa
		2ª OPÇÃO	Carne assada de panela	Bisteca na chapa acebolada	Guisadinho de coração	Churrasquinho	Madalena de carne
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Baião	Macarrão ao sugo	Creme de milho	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho	Pudim/Suco	Docinho	Cocada	Fruta	
JANTA	SALADA	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(beterraba, cenoura, repolho)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, repolho)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango xadrez	Isca de calabresa	Linguiça de frango ao molho	Peixe	Supremo de frango
		2ª OPÇÃO	Guisadinho de coração	Kafta	Madalena de carne	Bisteca na chapa acebolada	Carne assada de panela
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Baião	Espaguete ao alho e óleo	
	SOPA	Lorena <i>(Carne, Macarrão, Repolho, 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>	Charque <i>(Charque, Macarrão, Feijão Verde, Batata e Cenoura)</i>	
	SOBREMESA	Docinho/Suco	Banana em calda	Docinho/Suco	Mouse de chocolate	Fruta/Suco	