



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

4ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2018

SERVIÇOS		25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DESJEJUM	BEBIDAS	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão hambúrguer	
	GUARNIÇÃO	Presunto Mingau de tapioca	Ovos c/salsicha Bolo de carne	Fruta Queijo mussarela	Banana frita Farofa de calabresa	Hambúrguer Pão de queijo	
ALMOÇO	SALADA		Crua <i>(abóbora, repolho, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, repolho)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, beterraba)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO	Carne ensopada	Frango assado dourado	Dobradinha	Salpicão	Peixe
		2ª OPÇÃO	Peito de frango grelhado	Toscana assada	Isca mista <i>(carne/linguiça de frango)</i>	Lasanha à bolonhesa	Bife ao molho shoyo
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa
	GUARNIÇÃO		Espaguete ao alho e óleo	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Baião
	SOBREMESA		Docinho/Suco	Gelatina	Docinho/Suco	Brigadeiro	Fruta/Suco
JANTA	SALADA		Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(abóbora, repolho, feijão verde)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, repolho)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, beterraba)</i>
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO	Peixe	Salpicão	Carne ensopada	Frango assado dourado	Dobradinha
		2ª OPÇÃO	Bife ao molho shoyo	Lasanha à bolonhesa	Peito de frango grelhado	Toscana assada	Isca mista <i>(carne/linguiça de frango)</i>
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa
	GUARNIÇÃO		Baião	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo
	SOPA		Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Lorena <i>(Carne, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)</i>	Charque <i>(Charque, Macarrão, Feijão Verde, Batata e Cenoura)</i>	Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>
SOBREMESA		Docinho	Gelatina/Suco	Docinho	Brigadeiro/Suco	Fruta	