



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

1ª SEMANA

MÊS: MARÇO/2018

SERVIÇOS		05.03	06.03	07.03	08.03	09.03	
		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	Patê de sardinha Mingau de tapioca	Polenta Mortadela	Ovo frito Queijo mussarela	Tapiquinha Pão de queijo	Fruta Molho de carne	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(couve/repolho)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Isca de carne acebolada	Frango assado crocante	Salpicão	Peixe	Feijoada completa
		2ª OPÇÃO	Linguiça de frango assada	Picadinho rico	Bife de fígado acebolado	Bisteca assada	Lasanha à bolonhesa
	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	Espaguete ao alho e óleo	Vatapá	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho/Suco	Gelatina	Fruta/Suco	Docinho	Fruta/Suco	
JANTA	SALADA	Crua <i>(alface, cenoura, pepino)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Peito de frango grelhado	Peixe	Isca de carne acebolada	Frango assado crocante	Salpicão
		2ª OPÇÃO	Lasanha à bolonhesa	Bisteca assada	Linguiça de frango assada	Picadinho rico	Bife de fígado acebolado
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Vatapá	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOPA	Minestrone <i>(Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba e Cenoura)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Charque <i>(Charque, Feijão, Macarrão, Batata, Cenoura, Couve)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i>	
	SOBREMESA	Docinho	Gelatina/Suco	Fruta	Docinho/Suco	Fruta	


 Sônia Meire C. dos Santos
 Nutricionista
 CRN7 3838



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

2ª SEMANA

MÊS: MARÇO/2018

SERVIÇOS		12.03	13.03	14.03	15.03	16.03	
		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 francês	Pão massa fina	
	GUARNIÇÃO	Apresentado Mingau de arroz	logurte Banana cozida	Bolo de milho Farofa de charque	Fruta Patê de frango	Molho hot dog Bolo de cenoura	
ALMOÇO	SALADA	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Crua <i>(alface, tomate, pepino)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Cozido à Brasileira	Dobradinha	Peixe	Toscana assada	Isca de calabresa
		2ª OPÇÃO	Isca de frango c/legumes	Madalena de carne	Strogonoff de carne	Frango ensopado	Frango supremo
	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	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho	Goiabada/ Suco	Docinho	Bolo de coco/ Suco	Fruta	
JANTA	SALADA	Crua <i>(alface, tomate, pepino)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Peixe	Toscana assada	Isca de calabresa	Dobradinha	Cozido à Brasileira
		2ª OPÇÃO	Strogonoff de carne	Frango ensopado	Frango supremo	Madalena de carne	Isca de frango c/legumes
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Feijão tropeiro	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	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, Beterraba e Cenoura)</i>	
	SOBREMESA	Docinho/ Suco	Goiabada	Docinho/ Suco	Bolo de coco	Fruta/ Suco	



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

3ª SEMANA

MÊS: MARÇO/2018

SERVIÇOS		19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	
		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 francês	Pão de hambúrguer	
	GUARNIÇÃO	Patê de sardinha Mingau de banana	Presunto Brusqueta	Ovo mexido Bôla de frango	Banana frita Queijo mussarela	Fruta Hambúrguer	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(couve/repolho)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango xadrez	Carré assado c/abacaxi	Frango desfiado c/legumes	Peixe	Feijoada completa
		2ª OPÇÃO	Carne à delícia	Guisadinho de carne	Picadinho de coração	Bife ao molho madeira	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	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Feijão Tropeiro	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho/Suco	Brigadeiro	Fruta/Suco	Docinho	Fruta/Suco	
JANTA	SALADA	Crua <i>(alface, cenoura, pepino)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Refogada <i>(cenoura, repolho, couve)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango desfiado c/legumes	Peixe	Torta de frios	Carré assado c/abacaxi	Frango xadrez
		2ª OPÇÃO	Picadinho de coração	Bife ao molho madeira	Panqueca de carne ao sugo	Guisadinho de carne	Carne à delícia
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Feijão Tropeiro	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOPA	Minestrone <i>(Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba e Cenoura)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Charque <i>(Charque, Feijão, Macarrão, Batata, Cenoura, Couve)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i>	
	SOBREMESA	Docinho	Brigadeiro/Suco	Fruta	Docinho/Suco	Fruta	



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

4ª SEMANA

MÊS: MARÇO/2

SERVIÇOS		26.03	27.03	28.03	29.03	FERIADO	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta Santa	
DESJEJUM	BEBIDA	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco		
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão de forma	Pão francês	Pão francês		
	GUARNIÇÃO	Ovo cozido Farofa de calabresa	Patê de atum Bolo formigueiro	Macaxeira cozida Mingau de mungunzá	Fruta Mortadela		
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(salada de feijão)</i>	Crua <i>(cenoura, beterraba, repolho)</i>	Crua <i>(alface, pepino, tomate)</i>		
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Isca de carne à chinesa	Peixe	Calabresa assada	Peito de frango grelhado	
		2ª OPÇÃO	Frango à Espanhola <i>(assado c/molho de tomate, cebola, azeitona)</i>	Carne assada à pomarola	Picadinho à Copacabana	Almôndegas de carne ao sugo	
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa		
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Baião	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo		
	SOBREMESA	Docinho/Suco	Fruta	Pudim/Suco	Docinho		
JANTA	SALADA	Crua <i>(cenoura, beterraba, repolho)</i>	Crua <i>(alface, pepino, tomate)</i>	Cozida <i>(abóbora, feijão verde, repolho)</i>	Cozida <i>(salada de feijão)</i>		
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Calabresa assada	Peito de frango grelhado	Isca de carne à chinesa	Peixe	
		2ª OPÇÃO	Picadinho à Copacabana	Almôndegas de carne ao sugo	Frango à Espanhola <i>(assado c/molho de tomate, cebola, azeitona)</i>	Carne assada à pomarola	
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa		
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Baião		
	SOPA	Minestrone <i>(Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba 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>		
SOBREMESA	Docinho	Fruta/Suco	Pudim	Docinho/Suco			