



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

1ª SEMANA

MÊS: AGOSTO/2018

SERVIÇOS		06.08	07.08	08.08	09.08	10.08	
		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	<b>Pão massa final</b> <b>Pão de queijo</b>	Pão francês	
	GUARNIÇÃO	Presunto Mingau de tapioca	Fruta Patê de atum	Brusqueta Farofa de charque	Bolo de milho Molho hot dog	Banana frita Ovos mexidos	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i> Frango assado dourado <i>(c/queijo ralado)</i>	Cozida <i>(salada de feijão)</i> Pirarucu desfiado c/legumes	Crua <i>(alface, repolho, cenoura)</i> Frango escandaloso	Crua <i>(vinagrete)</i> Churrasquinho carne	Refogada <i>(couve/repolho)</i> Feijoada Completa	
		1ª OPÇÃO	2ª OPÇÃO	Cozidão à brasileira Arroz/Feijão/Farofa	Carne assada ao molho madeira Arroz/Feijão/Farofa	Bife de fígado acebolado Arroz/Feijão/Farofa	Churrasquinho frango Arroz/Farofa
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	ACOMPANHAMENTO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA			
	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Docinho	Bolo/Suco	Fruta	
JANTA	SALADA	Refogada <i>(couve, repolho, cenoura)</i>	Crua <i>(alface, repolho, tomate)</i>	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, beterraba, repolho)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, repolho)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Toscana assada	Picadinho de tambaqui	Frango assado dourado <i>(c/queijo ralado)</i>	Fricassé de frango	Frango escandaloso
		2ª OPÇÃO	Madalena de carne	Kafta de carne	Cozidão à brasileira	Strogonoff de carne	Bife de fígado acebolado
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Purê de batata	Espaguete ao alho e olho	
	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>	Farofa de milho	Charque <i>(charque, macarrão, feijão verde, batata e cenoura)</i>	
SOBREMESA	Docinho/Suco	Fruta	Docinho/Suco	Bolo	Fruta/Suco		

  
 Sirléia  
 Sirléia Meire C. dos Santos  
 Nutricionista  
 CRN7 3838