



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

2ª SEMANA

MÊS: AGOSTO/2018

SERVIÇOS		13.08	14.08	15.08	16.08	17.08	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DESEJUM	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	Mortadela Mingau de banana	Fruta Patê de sardinha	Bôla de frango Farofa de salsicha	logurte Ovo frito	Tapioquinha Molho de carne	
ALMOÇO	SALADA	Crua (<i>tabule</i>)	Cozida (<i>batata, cenoura, beterraba</i>)	Crua (<i>alface, cenoura, repolho roxo</i>)	Crua (<i>abóbora, repolho, beterraba</i>)	Crua (<i>alface, repolho, tomate</i>)	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Picadinho de tambaqui	Frango xadrez	Carré grelhado c/abacaxi	Frango americano (<i>c/presunto e milho</i>)	Pirarucu frito
		2ª OPÇÃO	Bife à pizzaiolo	Guisadinho de coração bovino	Picadinho à Copacabana	Carne achurrascada	Carne à delícia
	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	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Baião	
	SOBREMESA	Docinho	Bolo gelado coco/ Suco	Fruta	Gelatina/ Suco	Fruta	
JANTA	SALADA	Crua (<i>abóbora, repolho, beterraba</i>)	Crua (<i>alface, repolho, tomate</i>)	Cozida (<i>batata, cenoura, beterraba</i>)	Crua (<i>tabule</i>)	Crua (<i>alface, cenoura, repolho roxo</i>)	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango americano (<i>c/presunto e milho</i>)	Pirarucu frito	Frango xadrez	Picadinho de tambaqui	Carré grelhado c/abacaxi
		2ª OPÇÃO	Carne achurrascada	Carne à delícia	Guisadinho de coração bovino	Bife à pizzaiolo	Picadinho à Copacabana
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e olho	Baião	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Macarrão ao sugo	
	SOPA	Canja (<i>frango, cheiro verde, batata, cenoura e arroz</i>)	Lorena (<i>carne, macarrão, repolho, batata e cenoura</i>)	Feijão (<i>carne, feijão, macarrão, abóbora, couve e maxixe</i>)	Charque (<i>charque, macarrão, feijão verde, batata e cenoura</i>)	Canja (<i>frango, cheiro verde, batata, cenoura e arroz</i>)	
SOBREMESA	Docinho/ Suco	Bolo gelado de coco	Fruta/ Suco	Gelatina	Fruta/ Suco		


Sirlene Meire C. dos Santos
 Nutricionista
 CRN7 3838