



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

3ª SEMANA

MÊS: AGOSTO/2018

SERVIÇOS		20.08	21.08	22.08	23.08	24.08	
		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	<b>Pão de forma</b>	Pão francês	Pão francês	Pão francês	
	GUARNIÇÃO	Apresentado Mingau de arroz	Fruta Patê de frango	Bolo mesclado Farofa de calabresa	Pão de queijo Ovos c/presunto	Bôla de carne Banana cozida	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Cozida <i>(salada de feijão)</i>	Refogada <i>(couve/repolho)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Supremo de frango <i>(filé a milanesa)</i>	Bolinho de tambaqui	Frango tropical <i>(c/abacaxi, pimentão, cebola)</i>	Pirarucu desfiado c/legumes	Feijoada Completa
		2ª OPÇÃO	Isca de carne acebolado	Assado de panela	Língua ao molho de ervilhas	Bisteca chapeada	Panqueca de carne
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Creme de frango	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOBREMESA	Docinho/Suco	Fruta	Goiabada/Suco	Brigadeiro de coco	Fruta/Suco	
JANTA	SALADA	Crua <i>(alface, repolho, cenoura)</i>	Cozida <i>(salada de feijão)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, beterraba)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Torta de frios	Pirarucu desfiado c/legumes	Supremo de frango <i>(filé a milanesa)</i>	Bolinho de tambaqui	Frango tropical <i>(c/abacaxi, pimentão, cebola)</i>
		2ª OPÇÃO	Panqueca de carne	Bisteca chapeada	Isca de carne acebolado	Assado de panela	Língua ao molho de ervilhas
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Creme de frango	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>	Canja <i>(frango, cheiro verde, batata, cenoura e arroz)</i>	Charque <i>(charque, macarrão, feijão verde, batata e cenoura)</i>	
SOBREMESA	Docinho/Suco	Fruta/Suco	Goiabada	Brigadeiro/Suco	Fruta		

  
 Sirlene Meire C. dos Santos  
 Nutricionista  
 CRN7 3838