



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

2ª SEMANA

MÊS: MAIO/2018

SERVIÇOS		07.05	08.05	09.05	10.05	11.05	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
<b>DESJEJUM</b>	<b>BEBIDA</b>	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Pão francês	<b>Pão integral</b>	Pão francês	Pão francês	Pão francês	
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Apresuntado Mingau de banana	Fruta Patê de sardinha	Bôla de frango Farofa de charque	Brusqueta Macaxeira cozida	Ovo frito Bolo de cenoura	
<b>ALMOÇO</b>	<b>SALADA</b>	Crua <i>(cenoura, repolho roxo, repolho)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(abóbora, alface, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, repolho, tomate)</i>	
	<b>PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)</b>	<b>1ª OPÇÃO</b>	Frango desfiado c/legumes	Peixe	Isca de carne c/legumes	Frango acebolado <i>(frito c/cebola refogada)</i>	Guisadinho de coração de frango
		<b>2ª OPÇÃO</b>	Língua molho de ervilha	Bife de panela à pomarola	Calabresa assada	Picadinho à copacabana	Panqueca de carne ao sugo
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Espaguete ao alho e óleo	Feijão tropeiro	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	<b>SOBREMESA</b>	Docinho	Goiabada/ <b>Suco</b>	Docinho	Bolo de coco/ <b>Suco</b>	Fruta	
<b>JANTA</b>	<b>SALADA</b>	Crua <i>(abóbora, alface, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, repolho, tomate)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	
	<b>PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)</b>	<b>1ª OPÇÃO</b>	Isca de carne c/legumes	Frango acebolado <i>(frito c/cebola refogada)</i>	Guisadinho de coração de frango	Peixe	Frango desfiado c/legumes
		<b>2ª OPÇÃO</b>	Calabresa assada	Picadinho à copacabana	Panqueca de carne ao sugo	Bife de panela à pomarola	Língua molho de ervilha
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e olho	Espaguete ao alho e olho	Feijão tropeiro	Espaguete ao alho e olho	
	<b>SOPA</b>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</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>	Lorena <i>(Carne, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)</i>	
	<b>SOBREMESA</b>	Docinho	Goiabada/ <b>Suco</b>	Docinho	Bolo de coco/ <b>Suco</b>	Fruta	