



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

3ª SEMANA

MÊS: MAIO/2018

SERVIÇOS		14.05	15.05	16.05	17.05	18.05	
		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	Pão francês	Pão francês	Pão francês	<b>Pão massa fina</b>	
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Mortadela Banana cozida	Polenta Ovo cozido	Fruta Bôla de sardinha	Patê de presunto Bolo de mesclado	logurte Molho de hot dog	
<b>ALMOÇO</b>	<b>SALADA</b>	Crua <i>(alface, cenoura, repolho)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(abóbora beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Cozida <i>(couve e repolho refogados)</i>	
	<b>PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)</b>	<b>1ª OPÇÃO</b>	Frango xadrez	Peixe	Supremo de frango <i>(filé ao molho de tomate, pimentões, cheiro verde)</i>	Frango Americano <i>(em cubos assado c/presunto e milho refogados)</i>	Feijoada completa
		<b>2ª OPÇÃO</b>	Toscana assada	Bisteca na chapa acebolada	Picadinho de coração	Madalena de carne	Carne achurrascada <i>(chapeada c/macaxeira)</i>
	<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	Vatapá	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
	<b>SOBREMESA</b>	Docinho	Pudim/Suco	Docinho	Goiabada/Suco	Fruta	
<b>JANTA</b>	<b>SALADA</b>	Crua <i>(abóbora, beterraba, repolho)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(beterraba, cenoura, repolho)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, repolho)</i>	
	<b>PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)</b>	<b>1ª OPÇÃO</b>	Supremo de frango <i>(filé ao molho de tomate, pimentões, cheiro verde)</i>	Frango Americano <i>(em cubos assado c/presunto e milho refogados)</i>	Torta de fios	Peixe	Frango xadrez
		<b>2ª OPÇÃO</b>	Picadinho de coração	Madalena de carne	Carne achurrascada <i>(chapeada c/macaxeira)</i>	Bisteca na chapa acebolada	Toscana assada
	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	<b>GUARNIÇÃO</b>	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Vatapá	Espaguete ao alho e óleo	
	<b>SOPA</b>	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>	
	<b>SOBREMESA</b>	Docinho/Suco	Banana em calda	Docinho/Suco	Mouse de chocolate	Fruta/Suco	