



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

4ª SEMANA

MÊS: MAIO/2018

SERVIÇOS		21.05	22.05	23.05	24.05	25.05	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DESJEJUM	BEBIDAS	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão hambúrguer	
	GUARNIÇÃO	Presunto Mingau de tapioca	Ovos c/salsicha Bolo de carne	Fruta Queijo mussarela	Banana frita Farofa de calabresa	Hambúrguer Pão de queijo	
ALMOÇO	SALADA	Crua <i>(abóbora, repolho, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, repolho)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, beterraba)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(vinagrete)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO	Carne ensopada	Frango assado dourado	Dobradinha	Salpicão	Peixe
		2ª OPÇÃO	Peito de frango grelhado	Isca mista <i>(carne/calabresa)</i>	Churrasco misto <i>(carne/lingüiça de frango)</i>	Lasanha à bolonhesa	Carne assada de panela <i>(em bife no molho, cebola, pimentão e milho)</i>
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Espaguete ao alho e óleo	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Baião	
	SOBREMESA	Docinho/ Suco	Gelatina	Docinho/ Suco	Brigadeiro	Fruta/ Suco	
JANTA	SALADA	Crua <i>(vinagrete)</i>	Cozida <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(abóbora, repolho, feijão verde)</i>	Crua <i>(alface, abóbora, repolho)</i>	Crua <i>(alface, cenoura, beterraba)</i>	
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO	Peixe	Salpicão	Carne ensopada	Frango assado dourado	Dobradinha
		2ª OPÇÃO	Carne assada de panela <i>(em bife no molho, cebola, pimentão e milho)</i>	Lasanha à bolonhesa	Peito de frango grelhado	Isca mista <i>(carne/calabresa)</i>	Churrasco misto <i>(carne/lingüiça de frango)</i>
	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
	GUARNIÇÃO	Baião	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	
	SOPA	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Lorena <i>(Carne, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)</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>	
	SOBREMESA	Docinho	Gelatina/ Suco	Docinho	Brigadeiro/ Suco	Fruta	