



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

1ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2017

SERVIÇOS		05.06	06.06	07.06	08.06	09.06
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
DESEJUM	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 francês
ALMOÇO	GUARNIÇÃO	Mortadela Mingau de tapioca	logurte Bóla de sardinha	Patê de atum Macaxeira cozida	Fruta Molho de carne	Brusqueta Farofa de salicó
	SALADA	Crua (pepino, repolho roxo, repolho)	Crua (alface, abóbora, beterraba)	Crua (vinagrete)	Cozida (batata, cenoura, feijão verde)	Cozida (couve/repolho)
JANTA	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO Carne assada ao molho madeira	Frango escandaloso (c/batata, uvas passas, cenoura, ervilha, milho, banana frita)	Peixe	Lingüiça de frango ao molho de tomate	Feijoada Completa
	2ª OPÇÃO	Calabresa assada	Bife à bolonhesa	Guisadinho de carne	Torta de carne moída	Isca de carne moída
ALMOÇO	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	Feijão tropeiro	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo
JANTA	SOBREMESA	Goiabada c/creme	Docinho	Brigadeiro	Docinho	Frutão
	SALADA	Crua (vinagrete)	Cozida (batata, cenoura, feijão verde)	Cozida (cenoura, repolho, couve)	Crua (alface, abóbora, beterraba)	Crua (alface, pepino, molho raso)
ALMOÇO	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNA)	1ª OPÇÃO Peixe	Lingüiça de frango ao molho de tomate	Carré grelhado c/abacaxi	Frango escandaloso (c/batata, uvas passas, cenoura, ervilha, milho, banana frita)	Carne assada ao molho madeira
	2ª OPÇÃO	Guisadinho de carne	Torta de carne moída	Bife à bolonhesa	Língua ao molho de ervilhas	Calabresa assada
JANTA	ACOMPANHAMENTO	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa
	GUARNIÇÃO	Feijão tropeiro	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo
ALMOÇO	SOPA	Canja (Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)	Feijão (Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)	Charque (Charque, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)	Minestrone (Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba e Cenoura)	Canja (Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)
	SOBREMESA	Goiabada c/creme	Docinho	Brigadeiro	Docinho	Frutão

Synthia Santos
Nutricionista