



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

3ª SEMANA

MÊS: JUNHO/2017

SERVIÇOS		19.06	20.06	21.06	ESPECIAL	23.06	
		Segunda	Terça	Quarta	Festa Junina	Sexta	
DEJEIUM	BEBIDA	Café/leite/suco	Café/leite/suco	Café/leite/suco	Café/leite/suco	Café/leite/suco	
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão/bolo macaxeira e milho/pamonha/cuscuz	Pão francês	
	GUARNIÇÃO	Patê de presunto Queijo mussarela	Farofa de ovo Bôla de frango	Tapioquinha Apresentado	Mingau de banana, mungunzá, arroz doce Banana cozida e frita	Fruta Molho de hot dog	
ALMOÇO	SALADA		Crua <i>(abóbora, repolho, beterraba)</i>	Crua <i>(alface, pepino, tomate)</i>	Cozida <i>(salada c/soja)</i>	Crua <i>(tabule)</i>	Cozida <i>(couve, repolho refogados)</i>
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango tropical <i>(assado c/pimentão, cebola, abacaxi)</i>	Peixe	Frango á dorê <i>(empanado)</i>	Pirarucu à casaca	Feijoada completa
		2ª OPÇÃO	Carne à chinesa <i>(em cubos, cebola, pimentão, cenoura)</i>	Carne assada recheada	Isca de fígado acebolado	Escondidinho de carne seca	Lasanha de frango
	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	Espaguete ao alho e óleo	Vatapá	Espaguete ao alho e óleo
	SOBREMESA		Docinho	Fruta	Docinho	Pudim de leite	Fruta
	SALADA		Cozida <i>(salada c/soja)</i>	Crua <i>(pepino, tomate, repolho)</i>	Crua <i>(batata, cenoura, feijão verde)</i>	Crua <i>(alface, pepino, tomate)</i>	Crua <i>(abóbora, repolho, beterraba)</i>
PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Frango á dorê <i>(empanado)</i>	Toscana assada	Frango tropical <i>(assado c/pimentão, cebola, abacaxi)</i>	Peixe	Carré grelhado	
	2ª OPÇÃO	Isca de fígado acebolado	Lasanha de frango	Carne à chinesa <i>(em cubos, cebola, pimentão, cenoura)</i>	Carne assada recheada	Panqueca de carne	
ACOMPANHAMENTO		Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	
GUARNIÇÃO		Purê de batata	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	
SOPA		Charque <i>(Charque, Macarrão, Repolho, Batata e Cenoura)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Minestrone <i>(Carne, Macarrão, Feijão Verde, Beterraba e Cenoura)</i>	Canja <i>(Frango, Cheiro Verde, Batata, Cenoura e Arroz)</i>	Feijão <i>(Carne, Feijão, Macarrão, Abóbora, Couve e Maxixe)</i>	
SOBREMESA		Docinho	Fruta	Docinho	Pudim de leite	Fruta	

Síntia Santos
Síntia Santos
Nutricionista