

**INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS  
CAMPUS TABATINGA**

**Dezembro  
SEMANA 09/12 a 13/12**

<b>Refeição</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Pão de queijo + café c/ leite	Bolo mesclado + suco de goiaba	Pão com queijo + Suco de uva	Iogurte com granola	Suco de maracujá Bola de sardinha com legumes
<b>Almoço</b>	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Carne assada de panela Macarrão Suco de cupuaçu	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Lasanha de frango farofa Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Pirarucu à escabeche Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Strogonoff de carne Farofa Suco de cupuaçu	Salada couve refogado Arroz Feijoada Farofa Suco de maracujá
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de queijo + café c/ leite + 1 laranja	Bolo mesclado + suco de goiaba + 1 banana	Pão com queijo + Suco de uva + 1 fatia de melancia	Iogurte com granola	Suco de maracujá Bola de sardinha com legumes + 1 fatia de abacaxi
<b>Lanche da noite</b>	Pão de queijo + café c/ leite + 1 laranja	Bolo mesclado + suco de goiaba + 1 banana	Pão com queijo + Suco de uva + 1 fatia de melancia	Iogurte com granola	Suco de maracujá Bola de sardinha com legumes + 1 fatia de abacaxi

*Kátia Jamile G. de Melo*