

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

Novembro
SEMANA 18/11 a 22/11

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Cuscuz com ovo Suco de uva	Vitamina de banana e mamão	Biscoito salgado + Suco de goiaba	Mingau de mungunzá	Sopa de feijão com macarrão e legumes
Almoço	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Quibe de forno recheado com queijo Farofa Suco de Uva	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Escondidinho de frango Macarrão Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Pirarucu à milanesa Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Almôndegas ao molho de tomate Farofa Suco de cupuaçu	Salada (Alface, tomate e pepino) Arroz Isca de frango Farofa Suco de maracujá
Lanche da tarde	Pão c/ ovo mexidos + café c/ leite Banana	cuscuz com ovos Suco de uva	Biscoito salgado + Suco de goiaba + melancia	Mingau de mungunzá	Sopa de feijão com macarrão e legumes
Lanche da noite	Iogurte com banana e granola Banana	Vitamina de banana e mamão	Biscoito salgado + Suco de goiaba + melancia	Mingau de mungunzá	Sopa de feijão com macarrão e legumes