

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

Dezembro
SEMANA 09/12 a 13/12

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	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
Almoço	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
Lanche da tarde	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
Lanche da noite	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

Kátia Jamile G. de Melo
Nutricionista - CRN N° 4418 7ª Região
SIAPE 2199587