

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

DEZEMBRO
SEMANA 16/12 a 20/12

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Vitaminada de mamão e banana	Mingau de aveia	Bolo mesclado + Suco de uva	Cuscuz com frango + suco de caju	Canja de galinha
Almoço	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Panqueca de frango ao molho branco farofa Suco de uva	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Carne moída com cenoura e batata farofa Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Linguiça assada de forno com legumes Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Isca de carne Farofa Suco de cupuaçu	Salada couve refogado Arroz Frango à milanesa Farofa Suco de maracujá
Lanche da tarde	Vitaminada de mamão e banana	Mingau de aveia + 1 banana	Bolo mesclado Suco de uva + 1 fatia de melancia	Cuscuz com ovo + suco de caju	Canja de galinha
Lanche da noite	Vitaminada de mamão e banana	Mingau de aveia + 1 banana	Bolo mesclado Suco de uva + 1 fatia de melancia	Cuscuz com ovo + suco de caju	Canja de galinha

Kátia Jamile G. de Melo

Kátia Jamile G. de Melo
Nutricionista - CRN N° 4418-7ª Região
SIAPE 219#587