

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

Dezembro
SEMANA 23/12 a 27/12

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Pão com patê de atum+ suco de uva	Sopa de carne com legumes	Torta de sardinha + Suco de uva	Cuscuz com calabresa + suco de caju	Suco de maracujá Farofa de carne seca
Almoço	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Panqueca de frango farofa Suco de uva	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Carne de panela com cenoura e batata farofa Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Costela suína assada Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Strogonoff de carne Farofa Suco de cupuaçu	Salada couve refogado Arroz Quibe de forno recheado com queijo Farofa Suco de maracujá
Lanche da tarde	Pão com patê de atum + suco de uva +1 laranja	Bolacha de maizena com suco de maracujá + 1 banana	Torta de sardinha + Suco de uva + 1 fatia de melancia	Cuscuz com Calabresa + suco de caju	Suco de maracujá Farofa de carne seca+ 1 fatia de abacaxi
Lanche da noite	Pão com patê de atum + suco de uva	Sopa de carne com legumes + 1 banana	Torta de sardinha + Suco de uva + 1 fatia de melancia	Cuscuz com calabresa + suco de caju	Suco de maracujá Farofa de carne seca + 1 fatia de abacaxi

Kátia Jamile G. de Melo

Kátia Jamile G. de Melo
Nutricionista - CRN N°4418 7ª Região
SIAPE 2199567