

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

MAIO
SEMANA 05/05 a 09/05

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Tacate com calabresa + café c/ leite	Cuscuz com ovo + suco de goiaba	Pão de queijo + Suco de maracujá	Bolo de milho + suco de goiaba	Vitamina de mamão, banana e aveia + bolacha salgada
Almoço	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Coxa de frango assada Macarrão Suco de cupuaçú	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Carne assada de panela farofa Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Peixe à milanesa Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Strogonoff de carne Farofa Suco de cupuaçú	Salada couve refogado Arroz Feijoada Farofa Suco de maracujá
Lanche da tarde	Bolo de milho + suco de goiaba + laranja	Vitamina de mamão, banana e aveia + bolacha salgada	Pão com patê de atum + Suco de uva + 1 fatia de melancia	Tacate com calabresa + café c/ leite	Cuscuz com ovo + suco de goiaba + laranja
Lanche da noite	Tacate com calabresa + café c/ leite	Cuscuz com ovo + suco de goiaba	Pão de queijo + Suco de maracujá	Sopa de carne com macarrão	Vitamina de mamão, banana e aveia + bolacha salgada

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES