

INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
CAMPUS TABATINGA

Novembro
SEMANA 04/11 a 08/11

Refeição	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da manhã	Pão c/ ovo, tomate e cebola mexidos + café c/ leite	Mingau de aveia	Torta de frango com legumes Suco de uva	Pão de queijo c/ suco de goiaba	Suco de maracujá Cachorro-quente
Almoço	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Carne de panela com jerimum Farofa Suco de cupuaçu	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Bife de peito de frango acebolado Macarrão Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Picadinho de peixe com cebola, tomate e pimentão refogados Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Lasanha à bolonhesa Farofa Suco de cupuaçu	Salada (Alface, tomate e pepino) Arroz Feijoadas Farofa Suco de maracujá
Lanche da tarde	Pão c/ ovo, tomate e cebola mexidos + café c/ leite Melancia	Mingau de aveia	Torta de frango com legumes Suco de uva + banana	Pão de queijo c/ suco de goiaba + Laranja	Suco de maracujá Cachorro-quente
Lanche da noite	Pão c/ ovo, tomate e cebola mexidos + café c/ leite Melancia	Mingau de aveia	Torta de frango com legumes Suco de uva + banana	Pão de queijo c/ suco de goiaba + Laranja	Suco de maracujá Cachorro-quente

