

**INSTITUTO NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS**  
**CAMPUS TABATINGA**

**Novembro**  
**SEMANA 11/11 a 15/11**

<b>Refeição</b>	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Iogurte com banana e granola	Bolo mesclado + Suco de uva	Pão com molho de carne moída Suco de uva	Pão com queijo c/ suco de goiaba	Salada de frutas
<b>Almoço</b>	Salada (alface, tomate e pepino) Arroz Feijão carioca Lombo de porco ao molho de tomate Farofa Suco de Uva	Salada (abóbora, batata, beterraba) Arroz Feijão preto Panqueca de frango ao molho branco Macarrão Suco de Goiaba	Salada Vinagrete Arroz Feijão carioca Farofa Pirarucu ao leite de côco Suco de cajú	Salada cozida (cenoura, batata, feijão de corda) Arroz Feijão carioca Frango desfiado Farofa Suco de cupuaçu	Salada (Alface, tomate e pepino) Arroz Isca de carne Farofa Suco de maracujá
<b>Lanche da tarde</b>	Pão c/ ovo mexidos + café c/ leite Banana	Bolo mesclado + Suco de uva	Pão com queijo Suco de uva + banana	Pão com queijo c/ suco de goiaba + Laranja	Salada de Frutas
<b>Lanche da noite</b>	Iogurte com banana e granola Banana	Bolo mesclado + Suco de uva	Pão com queijo Suco de uva + banana	Pão com queijo c/ suco de goiaba + Laranja	Salada de Frutas