MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS**

**Campus São Gabriel da Cachoeira**

CARDÁPIO 13 RESIDENTES

**Quarta-Feira (28.10.15)**

Café da manhã

* Pão francês com margarina, Café com leite

Almoço

* Bife em tiras acebolado, Arroz colorido, Feijão, Farinha, Suco.

Jantar

* Bife em tiras acebolado, Arroz colorido, Feijão, Farinha.

**Quinta Feira (29.10.15)**

Café da manhã

* Pão francês com margarina, Achocolatado morno.

Almoço

* Frango a passarinha com legumes, Arroz com cenoura, Feijão, Farofa e Suco.

Jantar

* Frango a passarinha com legumes, Arroz com cenoura, Feijão, Farofa.

**Sexta Feira (30.10.15)**

Café da manhã

* Pão francês com Margarina, Café com leite+ Mingau de Aveia

Almoço

* Suíno assado, Arroz Branco, Feijão, farinha, Salada crua e Suco.

Jantar

* Suíno assado, Arroz Branco, Feijão, farinha, Salada crua.

**Sábado (31.10.15)**

Café da manhã

* Pão com Margarina, Achocolatado Morno.

Almoço

* Comemoração do dia do estudante

Jantar

* Sopa de carne com legumes

Ceia

* Vitaminada de fruta

**Domingo (01.11.15)**

Café da manhã

* Pão Francês com Margarina, Café com leite.

Almoço

* Frango frito, Arroz, Feijão, salada crua, farinha e suco

Jantar

* Frango frito, Arroz, Feijão, salada crua, farinha.

Ceia

* Brioche co achocolatado

**Segunda Feira (02.11.15)**

Café da manhã

* Pão francês com margarina, Café com leite, Mingau de aveia

Almoço

* Picadinho rico, Macarrão, Arroz, Feijão, Farinha e Suco.

Jantar

* Picadinho rico, Macarrão, Arroz, Feijão, Farinha.

**Terça Feira (03.11.15)**

Café da manhã

* Pão francês com margarina, Achocolatado Morno.

Almoço

* Frango ao molho, Arroz com couve, Feijão, Farinha e suco

Jantar

* Frango ao molho, Arroz com couve, Feijão, Farinha.

Roberta Gouveia da Silva Machado

Nutricionista-IFAM/TAE

CRN: 5739

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS**

**Campus São Gabriel da Cachoeira**

CARDÁPIO 13 MERENDA ESCOLAR

**Quarta-Feira (28.10.15)**

Merenda da Manhã

* Arroz Caipira, Fruta.

Merenda da Tarde

* Mingau de banana com tapioca

Merenda da Noite

* Arroz Caipira, Fruta.

**Quinta Feira (29.10.15)**

Merenda da Manhã

* Galinhada com legumes e fruta.

Merenda da Tarde

* Escondidinho de macaxeira e fruta.

Merenda da Noite

* Galinhada com legumes, e fruta.

**Sexta Feira (30.10.15)**

Merenda da Manhã

* Sem aula

Merenda da Noite

* Sem aula

**Sábado (31.10.15)**

Almoço

* Churrasco, Baião de dois, Farofa, Salada crua e Suco.

**Segunda Feira (02.11.15)**

Merenda da Tarde

* Feriado

Merenda da Noite

* Feriado

**Terça Feira (27.10.15)**

Merenda da Manhã

* Sopa de carne com legumes e fruta.

Merenda da Tarde

* Vitaminada de fruta com farofa de calabresa.

Merenda da Noite

* Sopa de carne com legumes e fruta.

**OBSERVAÇÃO**: Todas as opções, variedades e quantidades de frutas serão inclusas na terça feira quando o fornecedor realizar a entrega, emitiremos o cardápio já com essas inclusões na terça ou quarta feira para conhecimento.

Roberta Gouveia da Silva Machado

Nutricionista-IFAM/TAE

CRN: 5739