



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 1º MÊS

Semana 01

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| Café da manhã 06:30 h | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com ovo | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com ovo | Café com leite + Pão com presunto |
| Almoço 12:00 h | Bife acebolado + Arroz com cenoura + | Frango com legumes + Arroz branco + | Carne assada de panela + Arroz com couve + | Frango ao molho + Arroz branco + | Peixe assado + Arroz com cenoura + | Estrogonofe de carne + Arroz branco + | Frango na brasa + Macarrão + |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| | Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de cupuaçú | Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de maracujá | Feijão preto + Salada cozida + Farinha + Suco de graviola | Feijão marrom + Purê de batata + Farinha + Suco de abacaxi | Feijão marrom + Vinagrete + Farinha + Suco de taperebá | Batata palha + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Feijão marrom + Salada de maionese + Farinha + Suco de maracujá |
| Janta 18:00 h | Bife acebolado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Frango com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Carne assada de panela + Arroz com couve + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Frango ao molho + Arroz branco + Feijão marrom + Purê de batata + Farinha | Peixe assado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Vinagrete + Farinha | Estrogonofe de carne + Arroz branco + Batata palha + Salada crua + Farinha | Frango na brasa + Macarrão + Feijão marrom + Salada de maionese + Farinha |
| Ceia 20:00h | Mingau de aveia | Torrada com suco de maracujá | Vitamina de banana com biscoito salgado | Omelete com suco | Mingau de tapioca | Bolinho de chuva com suco | Torta salgada com suco |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 1º MÊS

Semana 02

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Café da manhã 06:30 h | Achocolatado + Pão com margarina + Ovo cozido | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com ovo | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com presunto |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| Almoço 12:00 h | Frango guisado + Arroz com couve + Feijão preto + Farinha + Suco de abacaxi | Almôndega ao molho + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Isca de carne com legumes em tiras + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha + Suco de cupuaçu | Frango a passarinha + Arroz branco + Feijão preto + Salada cozida + Farinha + Suco de maracujá | Bife empanado + Arroz com couve + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de taperebá | Frango na brasa + Baião de dois + Batata assada + Farinha + Suco de graviola | Cozidão de carne com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Pirão + Suco de abacaxi |
| Jantar 18:00 h | Frango guisado + Arroz com couve + Feijão preto + Farinha | Almôndega ao molho + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Isca de carne com legumes em tiras + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha | Frango a passarinha + Arroz branco + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Bife empanado + Arroz com couve + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Frango na brasa + Baião de dois + Batata assada + Farinha | Cozidão de carne com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Pirão |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Ceia 20:00 h | Farofa colorida com suco | Mingau de farinha láctea | Biscoito de aveia com leite | Achocolatado com biscoito | Mingau de arroz doce | Bolo de chocolate com suco | Pizza de biscoito com suco |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 1º MÊS

Semana 03

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| Café da manhã 06:30 h | Café com leite + Pão com presunto | Achocolatado + Pão com ovo | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com margarina + Ovo cozido | Café com leite + Pão com presunto | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com ovo |
| Almoço 12:00 h | Bife de pressão + Macarrão ao molho + Feijão marrom + Saldada crua + Farinha + Suco de graviola | Frango guisado com legumes + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha + Suco de maracujá | Bife acebolado + Arroz branco + Feijão preto + Salada cozida + Farinha + Suco de cupuaçu | Isca de peixe empanado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Picadinho rico + Macarrão + Feijão marrom + Farinha + Suco de taperebá | Coxa e sobrecoxa no forno + Arroz com couve + Feijão de praia + Salada crua + Farinha + Suco de abacaxi | Bisteca na brasa + Arroz colorido + Feijão preto + Purê de batata + Salada cozida + Farinha + |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | | | Suco de maracujá |
| Jantar 18:00 h | Bife de pressão + Macarrão ao molho + Feijão marrom + Saldada crua + Farinha | Frango guisado com legumes + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha | Bife acebolado + Arroz branco + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Isca de peixe empanado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Picadinho rico + Macarrão + Feijão marrom + Farinha | Coxa e sobrecoxa no forno + Arroz com couve + Feijão de praia + Salada crua + Farinha | Bisteca na brasa + Arroz colorido + Feijão preto + Purê de batata + Salada cozida + Farinha |
| Ceia 20:00 h | Tapioca amanteigada com leite morno | Pipoca com suco | Bolinho de arroz com suco | Mingau de aveia | logurte com biscoito salgado | Hambúrguer com suco | Pão de leite com queijo e achocolatado |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 1º MÊS

Semana 04

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| Café da manhã 06:00 h | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com ovo | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Presunto | Achocolatado + Pão com ovo |
| Almoço 12:00 h | Peito grelhado + Arroz com cenoura + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Cubinho de carne com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Farinha + Suco de abacaxi | Frango frito + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha + Salada crua + | Bife ao molho de tomate + Macarrão + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Frango ensopado com legumes + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha + Suco de acerola | Panqueca de carne + Feijão marrom + Arroz branco + Farinha + Suco de taperebá | Frango na brasa + Feijão de praia + Macarrão parafuso + Salada crua + Farinha + |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| | + Suco de taperebá | | Suco de goiaba | + Suco de cupuaçu | | | Suco de maracujá |
| Janta 18:00 h | Peito grelhado + Arroz com cenoura + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Cubinho de carne com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Farinha | Frango frito + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha + Salada crua | Bife ao molho de tomate + Macarrão + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Frango ensopado com legumes + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha | Panqueca de carne + Feijão marrom + Arroz branco + Farinha | Frango na brasa + Feijão de praia + Macarrão parafuso + Salada crua + Farinha |
| Ceia 20:00 h | Achocolatado com biscoito | Mingau de banana | Bolinho de chuva com suco | Torrada com patê de atum suco | Vitamina de abacate | Pizza com suco | Pão de queijo com suco |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 2º MÊS

Semana 01

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| Café da manhã 06:30 h | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com ovo mexido | Café com leite + Pão com presunto | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com ovo mexido |
| Almoço 12:00 h | Bife refogado com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de graviola | Frango ensopado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada cozida + Farinha + Suco de maracujá | Isca de carne acebolada + Arroz com couve + Purê de batata + Feijão preto + Farinha + Suco de goiaba | Desfiado de frango com legumes + Macarrão + Feijão marrom + Farinha + Suco de cupuaçú | Bife acebolado + Arroz com cenoura + Feijão preto + Salada crua + Farinha + Suco de taperebá | Frango xadrez + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha + Suco de abacaxí | Carne assada no forno + Baião de dois + Salada de maionese + Farinha + Suco de acerola |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | | | |
| Janta 18:00 h | Bife refogado com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Frango ensopado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada cozida + Farinha | Isca de carne acebolada + Arroz com couve + Purê de batata + Feijão preto + Farinha | Desfiado de frango com legumes + Macarrão + Feijão marrom + Farinha | Bife acebolado + Arroz com cenoura + Feijão preto + Salada crua + Farinha | Frango xadrez + Arroz com couve + Feijão marrom + Farinha | Carne assada no forno + Baião de dois + Salada de maionese + Farinha |
| Ceia 20:00 h | Omelete com legumes + Suco | Torrada com queijo e Suco | Mingau de mungunzá | Vitamina de banana | Chá de camomila com biscoito salgado | Tapioca amanteigada com achocolatado | Torta de salsicha com suco |



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

Campus São Gabriel da Cachoeira

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



CARDÁPIO ROTATIVO DO 2º MÊS

Semana 02

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| Café da manhã 06:30 h | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com ovo | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com presunto | Achocolatado + Pão com ovo |
| Almoço 12:00 | Frango de forno + Arroz com couve + Feijão preto + Salada crua + Farinha + Suco de manga | Bife de fígado acebolado + Arroz branco + Feijão marrom + Farinha + Suco de graviola | Frango guisado com legumes + Macarrão parafuso + Feijão marrom + Farinha + Suco de maracujá | Cubinho de carne ao molho + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada cozida + Farinha + Suco de acerola | Grelhado de frango + Arroz com couve + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Caldeirada de peixe + Arroz branco + Pirão + Feijão marrom + Suco de Taperebá | Costela na brasa + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco Cupuaçú |
| Janta 18:00 h | Frango de forno + Arroz com couve + | Bife de fígado acebolado + Arroz branco | Frango guisado com legumes + Macarrão | Cubinho de carne ao molho + Arroz com cenoura | Grelhado de frango + Arroz com couve + | Caldeirada de peixe + Arroz branco + | Costela na brasa + Arroz com cenoura + |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--------------------------------------|--|--|---|--|---|
| | Feijão preto + Salada crua + Farinha | + Feijão marrom + Farinha | parafuso + Feijão marrom + Farinha | + Feijão marrom + Salada cozida + Farinha | Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Pirão + Feijão marrom + Suco de Taperebá | Feijão marrom + Salada crua + Farinha |
| Ceia 20:00 h | logurte com biscoito | Farofinha de carne seca com suco. | Misto quente com suco | Mingau de aveia | Achocolatado com Biscoito | Brioche com ovo e suco | Bolo de cenoura com suco |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 2º MÊS

Semana 03

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| Café da manhã 06:00 h | Café com leite + Pão com presunto | Achocolatado + Pão com margarina + Ovo cozido | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com ovo mexido | Achocolatado + Pão com queijo | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido |
| Almoço 12:00 h | Picadinho rico + Arroz branco + Feijão marrom + Farinha + Suco de acerola | Frango ao molho de tomate + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha + Suco de maracujá | Bife de pressão + Arroz com couve + Feijão preto + Salada cozida + Farinha + Suco de abacaxi | Frango frito + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Bife acebolado + Macarrão parafuso + Feijão marrom + Batata assada + Farinha + Suco de taperebá | Frango desfiado com legumes + Feijão preto + Arroz com cenoura + Farinha + Suco de graviola | Assado mixto: coração e linguiça de frango + Feijão marrom + Arroz com couve + Salada crua + Farinha + Suco de cupuaçu |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| Janta 18:00 h | Picadinho rico + Arroz branco + Feijão marrom + Farinha | Frango ao molho de tomate + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Farinha | Bife de pressão + Arroz com couve + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Frango frito + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Bife acebolado + Macarrão parafuso + Feijão marrom + Batata assada + Farinha | Frango desfiado com legumes + Feijão preto + Arroz com cenoura + Farinha | Assado mixto: coração e linguiça de frango + Feijão marrom + Arroz com couve + Salada crua + Farinha |
| Ceia 20:00 h | Bolinho de macaxeira com suco | Vitamina de banana | Cuscuz com leite | Suco com biscoito | Mingau de farinha láctea | Bôla de sardinha com suco | Cachorro quente com suco |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS



Campus São Gabriel da Cachoeira

CARDÁPIO ROTATIVO DO 2º MÊS

Semana 04

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| Café da manhã 06:30 h | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com ovo | Café com leite + Pão com margarina + Ovo cozido | Achocolatado + Pão com presunto | Café com leite + Pão com queijo | Achocolatado + Pão com ovo | Café com leite + Pão com presunto |
| Almoço 12:00 h | Bife acebolado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + | Frango com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + | Carne assada de panela + Arroz com couve + Feijão preto + | Frango ao molho + Arroz branco + Feijão marrom + | Peixe assado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + | Estrogonofe de carne + Arroz branco + Batata palha | Frango na brasa + Macarrão + Feijão marrom + |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| | Salada crua + Farinha + Suco de cupuaçú | Salada crua + Farinha + Suco de maracujá | Salada cozida + Farinha + Suco de graviola | Purê de batata + Farinha + Suco de abacaxi | Vinagrete + Farinha + Suco de taperebá | + Salada crua + Farinha + Suco de goiaba | Salada de maionese + Farinha + Suco de maracujá |
| Janta 18:00 h | Bife acebolado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Frango com legumes + Arroz branco + Feijão marrom + Salada crua + Farinha | Carne assada de panela + Arroz com couve + Feijão preto + Salada cozida + Farinha | Frango ao molho + Arroz branco + Feijão marrom + Purê de batata + Farinha | Peixe assado + Arroz com cenoura + Feijão marrom + Vinagrete + Farinha | Estrogonofe de carne + Arroz branco + Batata palha + Salada crua + Farinha | Frango na brasa + Macarrão + Feijão marrom + Salada de maionese + Farinha |
| Ceia 20:00 | Mingau de aveia | Torrada com suco de maracujá | Vitamina de banana com biscoito salgado | Omelete com suco | Mingau de tapioca | Bolinho de chuva com suco | Torta salgada com suco |

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481

Roberta Gouveia da Silva Machado
TAE-Nutricionista
IFAM campus São Gabriel da Cachoeira
SIAPI 2242481