



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA BAIANO
CAMPUS SERRINHA
 Estrada Vicinal de Aparecida, s/n, Bairro Aparecida, Serrinha - Bahia, CEP: 48700-000

MODELO DE CARDÁPIO PROPOSTO PARA ALMOÇO E JANTAR

	<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	<u>TERÇA-FEIRA</u>	<u>QUARTA-FEIRA</u>	<u>QUINTA-FEIRA</u>	<u>SEXTA-FEIRA</u>
<u>ALMOÇO</u>	- Salada de tomate, alface e passas (90g); <u>Filé de frango grelhado (170g);</u> - Talharim com molho de tomate (120g) - Arroz a grega;(150g) - Feijão mulatinho de caldo (150g); - Tempero da salada (10ml) - Melancia (100g)	-Salada de cenoura com repolho (90g) <u>- Bife de carne acebolado (170g)</u> <u>-Farofa de couve (80g)</u> - Arroz com salsa (150g) - Feijão preto de caldo (150g); - Tempero da salada (10ml) - Laranja (100g)	- Salada de batata e beterraba cozidas (90g); <u>- Isca de frango com molho de mostarda (180g);</u> - Purê de batata com abóbora (120g) - Arroz branco;(150g) - Feijão fradinho tropeiro (150g); - Tempero da salada (10ml) - Maçã (100g)	- Salada de quiabo e abóbora no vapor (90g); <u>- Bisteca de porco assada (180g);</u> - Espaguete ao alho e óleo (120g) - Arroz com cenoura;(150g) -Feijão mulatinho de caldo(150g); - Manga (100g)	- Salada de rúcula com manga e tomate (90g); <u>- Filé de peixe com molho de laranja (170g);</u> - Legumes variados no vapor (120g); - Arroz branco;(150g) - Feijão fradinho com vinagrete (150g); - Melão (120g)
<u>JANTAR</u>	- Aipim cozido (230g) com isca de carne (80g); - Café com leite (250ml); - Manga (100g)	- Sopa de com macarrão e legumes - (300ml); - Pão francês na forma de torrada (50g) - Mingau de aveia (250ml); - Abacaxi (100g)	- Quibe de forno (310g); - Iogurte de frutas (250ml); - Tangerina (100g)	- Banana da terra (230g) com frango acebolado (80g); - Mugunzá (250ml); - Mamão (120g)	- Cuscuz de milho temperado + ovo frito (310g) - café com leite (250 ml); - Maçã (100g)

Mariana Eloy dos Reis
Nutricionista