



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA BAIANO**  
**CAMPUS SERRINHA**

**ANEXO II**

**EXEMPLO DE CARDÁPIO**

<b>ALMOÇO</b>	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADA (90g)	Crua: Repolho, acelga, rúcula e abacaxi	Crua: Alface, beterraba e cenoura ralada	Crua: Vinagrete de tomate com pepino	Crua: couve, laranja e tomate	Cozida: chuchu, feijão branco e abóbora
PRATO PRINCIPAL (180g)	Bife com molho de tomate	Filé de frango	Filé de peixe a milanesa assado	Feijoada (carnes da feijoada)	Estrogonofe de frango
AC 1 (150g)	Arroz com cenoura	Arroz temperado	Arroz branco	Arroz branco	Arroz com cheiro verde
AC 2 (150g)	Feijão mulatinho de caldo	Feijão mulatinho de caldo	Feijão fradinho tropeiro	Feijão preto da feijoada	Feijão mulatinho de caldo
GUARNIÇÃO (120g)	Espaguete com molho de tomate	Penne ao molho de ervas	Purê de abóbora	Farofa simples	Parafuso ao alho e óleo
SOBREMESA (70g doce/ 120g fruta)	Melancia	Banana	Suco de fruta	Suco de fruta	Pé de moleque
OP. VEGETARIANA (180g)	Ovo estrelado	Almôndega de soja com molho de tomate	Tomate recheado com ricota	Feijoada vegetariana	Omelete de queijo

<b>JANTAR</b>	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BEBIDA LÁCTEA (250g)	Café com leite	Café com leite	Chocolate quente	Mingau de tapioca	Iogurte
PRATO PRINCIPAL (310 a 350 g, sendo 80 g de proteína)	Cuscuz de milho temperado com ovo	Arrumadinho de carne bovina	Tapioca com recheio de frango	Banana da terra com ensopado de frango	Hambúrguer de soja com carne moída, alface e tomate
FRUTA (100 A 120g)	Mamão	Maçã	Melão	Melão	Melancia