



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

ANEXO II

EXEMPLO DE CARDÁPIO

| ALMOÇO | 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 |

| JANTAR | 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 | Hambúguer de soja com carne moída, alface e tomate |
| FRUTA (100 A 120g) | Mamão | Maça | Melão | Melão | Melancia |