



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
SÃO PAULO  
Câmpus Itaquaquecetuba

ALMOÇO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/07/2019	02/07/2019	03/07/2019	04/07/2019	05/07/2019
<b>Salada</b>	Acelga Festiva e Cenoura	Repolho e Beterraba	Alface e Cebola	Mix verde e Chuchu com hortelã	<b>F É R I A S</b>
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco e Feijão	Arroz enriquecido e Feijão Preto	Arroz branco e Feijão	Arroz com açafrão e Feijão	
<b>Proteína</b>	Escondidinho de Frango / Ovos ao vinagrete	Cubos suíno ao shoyo / Espaguete de abobrinha	Isca de peixe no fubá / Omelete de queijo	Panqueca de carne / Hamburguer de feijão preto	
<b>Guarnição</b>	Escarola ao alho	Farofa de banana	Pirão de peixe	Batata Palha	
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Abacaxi	Melancia	