

Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: NOVEMBRO - 1ª SEMANA - DATA: 05/11/2018 A 09/11/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTEICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	ALFACE, REPOLHO VERDE, TOMATE E AZEITONA MOLHO: ERVAS	ESTROGONOFE DE FRANGO	KIBE DE FORNO	BATATA PALHA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Terça	Almoço	CENOURA, BATATA E MILHO VERDE MOLHO: BRANCO	BIFE DE PANELA COM MOLHO ACEBOLADO	OVOS FRITOS NA CHAPA	PURÊ DE BATATA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO TROPEIRO
Quarta	Almoço	ALFACE, TOMATE E ABACAXI MOLHO: ALHO	SUÍNO EM CUBOS AO MOLHO BARBECUE	LASANHA DE PALMITO	MANDIOCA AMANTEIGADA	ARROZ À GREGA	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	ALFACE, RÚCULA, LARANJA MOLHO: LIMÃO	*FEIJOADA *FILÉ DE FRANGO À DORÊ	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	FAROFA DE COUVE	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Sexta	Almoço	BETERRABA, CENOURA E VAGEM MOLHO: IOGURTE	LASANHA DE FRANGO	MOQUECA DE GRÃO DE BICO	CENOURA SAUTÉ	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - Almoço							
MÊS: NOVEMBRO - 2ª SEMANA - DATA: 12/11/2018 A 16/11/2018							
IFTO - CAMPUS PALMAS							
REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTÉICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	REPOLHO VERDE, TOMATE E BETERRABA RALADA MOLHO: LARANJA	ISCA DE CARNE ACEBOLADA	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO	MACARRÃO A CARBONARA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Terça	Almoço	BETERRABA, BATATA INGLESA E CENOURA MOLHO: ROSÉ	FRANGO AO MOLHO COM QUEIJO	ABOBRINHA À PIZZAIOLA	PURÊ DE BATATA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quarta	Almoço	PEPINO, REPOLHO ROXO, TOMATE E MILHO VERDE MOLHO: AGRIDOCE	LASANHA À BOLONHESA	BERINJELA EMPANADA	BATATA PALHA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Quinta	Almoço	VINAGRETE MOLHO: LIMÃO	FRANGO XADREZ	MOQUECA DE BANANA DA TERRA COM GRÃO DE BICO	TORTA DE CARNE COM MILHO E LEGUMES	ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO CARIOCA
Sexta	Almoço	CENOURA, BATATA E BETERRABA MOLHO: BRANCO	BIFE COM BATATA	OVOS COZIDOS AO VINAGRETE	FAROFA DE CEBOLA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: NOVEMBRO - 3ª SEMANA - DATA: 19/11/2018 A 23/11/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTÉICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	REPOLHO VERDE, ALFACE E TOMATE MOLHO: ALHO	GALINHADA	CROQUETE DE MACAXEIRA	CREME DE ABÓBORA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Terça	Almoço	CENOURA, ALFACE E ACELGA E CENOURA RALADA MOLHO: ROSÉ	BIFE DE PANELA	OVOS FRITOS	BATATA INGLESA CORADA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Quarta	Almoço	BATATA, CENOURA E BETERRABA MOLHO: IOGURTE	GRELHADO MISTO (FRANGO COM CALABRESA)	FRICASSÊ DE LEGUMES	BATATA DOCE	ARROZ À GREGA	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	PEPINO AGRIDOCE, TOMATE E PIMENTÃO MOLHO: LIMÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE	KIBE DE SOJA FRITO	BANANA DA TERRA FRITA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Sexta	Almoço	FOLHAS MISTAS COM LARANJA E ABACAXI MOLHO: ERVAS	*FEIJOADA *FILÉ DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE LEGUMES	FAROFA DE CEBOLA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: NOVEMBRO - 4ª SEMANA - DATA: 26/11/2018 A 30/11/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTEICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	ALFACE, ACELGA E TOMATE MOLHO: ERVAS	CARNE EM CUBOS AO MOLHO	TORTA DE LEGUMES	MACAXEIRA AMANTEIGADA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Terça	Almoço	CENOURA, BETERRABA E VAGEM MOLHO: BRANCO	FRICASSÊ DE FRANGO	PENNE GRATINADO COM LEGUMES E QUEIJO	BATATA PALHA	ARROZ COM MILHO VERDE	FEIJÃO PRETO
Quarta	Almoço	REPOLHO VERDE, TOMATE E CENOURA MOLHO: ORIENTAL	MISTO NA CHAPA (CARNE E CALABRESA)	CROQUETE DE QUEIJO	SUFLÊ DE LEGUMES	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	FOLHAS VERDES COM ABACAXI MOLHO: LIMÃO	CREME DE FRANGO	KIBE FRITO	PENNE GRATINADO COM LEGUMES	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Sexta	Almoço	CENOURA, BETERRABA E BATATA INGLESA MOLHO: VINAGRETE	BIFE DE PANELA	LASANHA DE BATATA	FAROFA DE BANANA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO

Este cardápio está sujeito a alterações.