



Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: OUTUBRO - 1ª SEMANA - DATA: 01/10/2018 A 04/10/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO	SALADA	PRATO PROTEICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II	
Segunda	Almoço	ALFACE, CENOURA E BETERRABA MOLHO: ROSÉ	CUBOS DE CARNE ACEBOLADO	LASANHA DE PALMITO	MACARRÃO ESPAGUETE COM BACON	ARROZ BRANCO	FEIJÃO FRADINHO
Terça	Almoço	ALFACE, REPOLHO VERDE E CENOURA MOLHO: ERVAS	FRANGO EM ISCA COM CEBOLA E PIMENTÃO	BERINJELA À PARMEGIANA	FAROFA DE BANANA	ARROZ COM MILHO VERDE	FEIJÃO CARIOCA
Quarta	Almoço	ALFACE, TOMATE E ABACAXI MOLHO: ALHO	*SUÍNO AO MOLHO AGRIDOCE	OMELETE DE QUEIJO	PURÊ MISTO	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	TABULE MOLHO: AGRIDOCE	*FEIJOADA *FILÉ DE FRANGO GRELHADO	TORTA DE LEGUMES	*LARANJA *FAROFA DE COUVE	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Sexta	Almoço						

Este cardápio está sujeito a alterações.



Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: OUTUBRO - 2ª SEMANA - DATA: 08/10/2018 A 11/10/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTÉICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	ALFACE, COUVE CENOURA MOLHO: LIMÃO	ESTROGONOFE DE FRANGO	OVOS NA CHAPA AO MOLHO DE TOMATE	BATATA PALHA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO FRADINHO
Terça	Almoço	PEPINO, ALFACE E TOMATE MOLHO: ERVAS	ASSADO DE PANELA COM MANDIOCA	KIBE DE QUEIJO NO FORNO	FAROFA DE CEBOLA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quarta	Almoço	ALFACE, ACELGA E TOMATE MOLHO: TÁRTARO	LASANHA DE FRANGO	OMELETE DE QUEIJO	CENOURA SAUTÉ	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	REPOLHO VERDE, ALFACE E TOMATE MOLHO: AGRIDOCE	ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE	BOLINHO DE ARROZ FRITO	*MAIONESE DE BATATA CENOURA E AZEITONA *BANANA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Sexta	Almoço						

Este cardápio está sujeito a alterações.



Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: OUTUBRO - 3ª SEMANA - DATA: 16/10/2018 A 19/10/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTÉICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço						
Terça	Almoço	CENOURA, ALFACE E ACELGA MOLHO: ROSÉ	BIFE À PORTUGUESA	CROQUETE DE SOJA	MANDIOCA AMANTEIGADA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO FRADINHO COM ABÓBORA
Quarta	Almoço	ALFACE, ACELGA E LARANJA MOLHO: ERVAS	*SUÍNO EM ISCA EMPANADO	MOQUECA DE REPOLHO COM GRÃO DE BICO	QUIBEDE DE ABÓBORA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	MAIONESE DE BATATA, CENOURA E OVOS	GALINHADA	OMELETE DE LEGUMES	CREME DE MILHO	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Sexta	Almoço	ALFACE, RÚCULA E ABACAXI MOLHO: LIMÃO	*FEIJOADA *ISCA DE FRANGO GRELHADA	OVOS FRITOS NA CHAPA AO MOLHO DE TOMATE	FAROFA DE CEBOLA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO

Este cardápio está sujeito a alterações.



Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: OUTUBRO - 4ª SEMANA - DATA: 22/10/2018 A 26/10/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTEICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	ALFACE, ACELGA E TOMATE MOLHO: ERVAS	ESTROGONOFE DE FRANGO	OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE	BATATA SAUTÉ	ARROZ À GREGA	FEIJÃO CARIOCA
Terça	Almoço	REPOLHO VERDE, PEPINO E TOMATE MOLHO: AGRIDOCE	BIFE ACEBOLADO	TORTA DE LEGUMES	PENNE GRATINADO DE LEGUMES E QUEIJO	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Quarta	Almoço	CENOURA, ALFACE E BETERRABA MOLHO: PESTO	MISTO NA CHAPA (ISCAS DE FRANGO E TOSCANA)	OVOS NA CHAPA COM MOLHO DE QUEIJO	PURÊ DE MACAXEIRA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quinta	Almoço	TABULE MOLHO: LIMÃO	COZIDO BOVINO (CARNE BOVINA E BACON)	BOLINHO DE ARROZ FRITO	ABÓBORA GRATINADA	ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO CARIOCA
Sexta	Almoço	ALFACE, TOMATE E LARANJA MOLHO: VINAGRETE	FILÉ DE FRANGO NA CHAPA	LASANHA DE BATATA	*TANGERINA *FAROFA DE CEBOLA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO FRADINHO COM ABÓBORA

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - Almoço

MÊS: OUTUBRO - 5ª SEMANA - DATA: 29/10/2018 A 01/11/2018

IFTO - CAMPUS PALMAS

REFEIÇÃO		SALADA	PRATO PROTEICO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	ACOMPANHAMENTO I	ACOMPANHAMENTO II
Segunda	Almoço	ALFACE, ACELGA E TOMATE MOLHO: ERVAS	CARNE EM ISCA XADREZ	LASANHA DE PALMITO	FAROFA COM CENOURA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO
Terça	Almoço	REPOLHO VERDE, PEPINO E TOMATE MOLHO: AGRIDOCE	LASANHA DE FRANGO	BERINJELA RECHEADA COM GRÃO DE BICO	BATATA PALHA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA
Quarta	Almoço	CENOURA, ALFACE E BETERRABA MOLHO: PESTO	*SUÍNO ACEBOLADO *CARNE MOÍDA COM BATATA	KIBE ASSADO	MANDIOCA AMANTEIGADA	ARROZ BRANCO	FEIJÃO FRADINHO
Quinta	Almoço	TABULE MOLHO: LIMÃO	*FEIJOADA *FILÉ DE FRANGO GRELHADO	SOJA COM LEGUMES	*LARANJA *FAROFA SIMPLES	ARROZ COM COUVE	FEIJÃO PRETO
Sexta	Almoço						

Este cardápio está sujeito a alterações.