



Planejamento Mensal - JANTAR

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

IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO | | SALADA CRUA | PRATO PROTÉICO | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ACOMPANHAMENTO I | ACOMPANHAMENTO II |
|----------|--------|---|-------------------------------------|-------------------|------------------------------|------------------|-------------------|
| Segunda | Almoço | ALFACE, REPOLHO VERDE E LARANJA MOLHO: ERVAS | CARNE EM ISCA AO MOLHO MADEIRA | KIBE FRITO | PURÊ MISTO | ARROZ BRANCO | FEIJÃO FRADINHO |
| Terça | Almoço | BATATA, BETERRABA E CENOURA MOLHO: TÁRTARO | FRANGO XADREZ | OMELETE DE QUEIJO | CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quarta | Almoço | TABULE MOLHO: LIMÃO | PANQUECA DE CARNE AO MOLHO VERMELHO | OVOS FRITOS | BATATA PALHA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quinta | Almoço | REPOLHO VERDE, PEPINO E TOMATE MOLHO: MOSTARDA | FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA | TORTA DE QUEIJO | *LARANJA *BATATA DOCE | ARROZ BRANCO | FEIJÃO PRETO |
| Sexta | Almoço | | | | | | |

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - JANTAR

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

IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO | | SALADA CRUA | PRATO PROTEICO | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ACOMPANHAMENTO I | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|--------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Segunda | JANTAR | REPOLHO VERDE, TOMATE E CENOURA RALADA MOLHO: ERVAS | CARNE DESFIADA À MINEIRA | BERINJELA À PARMEGIANA | FAROFA DE BANANA | ARROZ COM ERVILHA | FEIJÃO FRADINHO |
| Terça | JANTAR | ALFACE, BETERRABA E TOMATE MOLHO: BRANCO | FRANGO GRELHADO | SUFLÊ DE LEGUMES | MACARRÃO COM BACON AO MOLHO BRANCO | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quarta | JANTAR | PEPINO, ALFACE E TOMATE MOLHO: AGRIDOCE | TORTA CREMOSA DE CARNE | CROQUETE DE LEGUMES | MAIONESE DE BATATA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quinta | JANTAR | VINAGRETE MOLHO: LIMÃO | GALINHADA | LASANHA DE BERINJELA | CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO PRETO |
| Sexta | JANTAR | | | | | | |

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - JANTAR

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

IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO | | SALADA CRUA | PRATO PROTEICO | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ACOMPANHAMENTO I | ACOMPANHAMENTO II |
|----------|--------|---|----------------------------------|--|------------------------------|------------------|-----------------------------|
| Segunda | JANTAR | | | | | | |
| Terça | JANTAR | ALFACE, ACELGA E ABACAXI MOLHO: LIMÃO | CARNE EM ISCA AO MOLHO MADEIRA | LEGUMES GRATINADOS COM QUEIJO E GRÃO DE BICO | MAIONESE DE BATATA E CENOURA | ARROZ COM MILHO | FEIJÃO FRADINHO COM ABÓBORA |
| Quarta | JANTAR | REPOLHO VERDE, TOMATE E PEPINO MOLHO: ERVAS | *SUÍNO EM ISCA ACEBOLADO | OVOS MEXIDOS COM ERVAS | ABÓBORA GRATINADA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quinta | JANTAR | ABOBRINHA, BATATA E CENOURA MOLHO: TÁRTARO | COXA/SOBRECOXA ASSADA COM QUEIJO | TORTA DE LEGUMES | SOPA DE CARNE | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Sexta | JANTAR | ALFACE, ABACAXI E TOMATE MOLHO: ALHO | LASANHA DE À BOLONHESA | ABOBRINHA À PIZZAIOLO | LEGUMES SAUTÉ | ARROZ BRANCO | FEIJÃO PRETO |

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - JANTAR

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

IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO | | SALADA CRUA | PRATO PROTEICO | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ACOMPANHAMENTO I | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|
| Segunda | JANTAR | ALFACE, TOMATE E CENOURA MOLHO: VINAGRETE | PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE | KIBE FRITO | LEGUMES NA MANTEIGA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Terça | JANTAR | VINAGRETE MOLHO: LIMÃO | CARNE EM TIRAS COM LEGUMES | MOQUECA DE REPOLHO COM OVOS | FAROFA DE CALABRESA | ARROZ COM MILHO | FEIJÃO PRETO |
| Quarta | JANTAR | REPOLHO VERDE, TOMATE E PEPINO MOLHO: ERVAS | GALINHADA | OMELETE DE QUEIJO | CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quinta | JANTAR | ABOBRINHA, BATATA E CENOURA MOLHO: TÁRTARO | ASSADO DE PANELA | CHARUTO DE REPOLHO | MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Sexta | JANTAR | ALFACE, ABACAXI E TOMATE MOLHO: ALHO | FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA | CROQUETE DE LEGUMES | *TANGERINA *PURÊ DE BATATA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO FRADINHO COM ABÓBORA |

Este cardápio está sujeito a alterações.

Planejamento Mensal - JANTAR

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

IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO | | SALADA CRUA | PRATO PROTEICO | VEGETARIANO | GUARNIÇÃO | ACOMPANHAMENTO I | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|--|---------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|
| Segunda | JANTAR | ALFACE, TOMATE E CENOURA MOLHO: ORIENTAL | CARNE EM ISCA ACEBOLADA | LASANHA DE BATATA | CENOURA SAUTÉ | ARROZ À GREGA | FEIJÃO PRETO |
| Terça | JANTAR | VINAGRETE MOLHO: LIMÃO | ESCONDIDINHO DE FRANGO | OVOS FRITOS NA CHAPA | LEGUMES NA MANTEIGA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO CARIOCA |
| Quarta | JANTAR | REPOLHO VERDE, TOMATE E PEPINO MOLHO: ERVAS | *SUÍNO EM ISCA EMPANADO *TORTA DE CARNE | OMELETE DE PALMITO | SOPA DE FRANGO | ARROZ BRANCO | FEIJÃO FRADINHO |
| Quinta | JANTAR | ABOBRINHA, CHUCHU E CENOURA MOLHO: TÁRTARO | FRANGO EM ISCA COM QUEIJO | TORTA DE SOJA COM LEGUMES | *LARANJA *PURÊ DE BATATA | ARROZ BRANCO | FEIJÃO PRETO |
| Sexta | JANTAR | | | | | | |

Este cardápio está sujeito a alterações.