



CARDÁPIO IFTO MAIO/2022

DATA	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
OPÇÃO 1	Chambari com mandioca, arroz branco, feijão carioca e farofa de cenoura.	Coxa e sobrecoxa ao molho cremoso, arroz, feijão e creme de milho.	Estrogonofe de carne, arroz, feijão carioca e batata rústica.	Scalope de frango (iscas) com molho branco, arroz branco, feijão carioca e seleta de legumes.	Maria Isabel, feijão carioca e purê misto de batata com abóbora.
VEGETARIANO	Quibe de PTS ao molho sugo, arroz com brócolis, farofa de cenoura e feijão carioca.	Banana da terra empanada, arroz com legumes, creme de milho e feijão carioca.	Estrogonofe de berinjela com PTS, batata rústica, arroz branco e feijão carioca.	Abobrinha gratinada ao molho branco, arroz branco, seleta de legumes e feijão carioca.	Arroz com lentilha e rúcula, purê misto de batata com abóbora e feijão carioca.
DATA	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022 – FERIADO EM PALMAS
OPÇÃO 1	Estrogonofe de frango, arroz branco, feijão carioca e batata assada.	Costela com mandioca, arroz branco, feijão carioca e farofa de cebola.	Frango xadrez, arroz branco, feijão carioca e espaguete de abobrinha com molho branco.	Hamburguer de carne bovina ao molho sugo, queijo mussarela, arroz branco, feijão carioca e purê de batata.	Frango com bacon, arroz branco, feijão carioca e creme de milho.
VEGETARIANO	Moqueca de banana da terra, batata assada, arroz branco e feijão fradinho.	Torta de lentilha com legumes, feijão fradinho com cenoura e arroz branco.	Grão de bico com molho de pimentões, espaguete de abobrinha, arroz branco e feijão carioca.	Quibe de PTS com lentilha ao molho sugo, arroz branco, purê de batata e feijão carioca.	Lasanha de berinjela ao molho sugo com bolonhesa de PTS, arroz branco e feijão fradinho.
DATA	23/5/2022	24/5/2022	25/5/2022	26/5/2022	27/5/2022
OPÇÃO 1	Chambari com mandioca, arroz branco, feijão carioca e farofa de cenoura.	Coxa e sobrecoxa ao molho cremoso, arroz, feijão e creme de milho.	Estrogonofe de carne, arroz, feijão carioca e batata rústica.	Scalope de frango (iscas) com molho branco, arroz branco, feijão carioca e seleta de legumes.	Maria Isabel, feijão carioca e purê misto de batata com abóbora.
VEGETARIANO	Quibe de PTS ao molho sugo, arroz com brócolis, farofa de cenoura e feijão carioca.	Banana da terra empanada, arroz com legumes, creme de milho e feijão carioca.	Estrogonofe de berinjela com PTS, batata rústica, arroz branco e feijão carioca.	Abobrinha gratinada ao molho branco, arroz branco, seleta de legumes e feijão carioca.	Arroz com lentilha e rúcula, purê misto de batata com abóbora e feijão carioca.
DATA	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
OPÇÃO 1	Estrogonofe de frango, arroz branco, feijão carioca e batata assada.	Costela com mandioca, arroz branco, feijão carioca e farofa de cebola.	Frango xadrez, arroz branco, feijão carioca e espaguete de abobrinha com molho branco.	Hamburguer de carne bovina ao molho sugo, queijo mussarela, arroz branco, feijão carioca e purê de batata.	Frango com bacon, arroz branco, feijão carioca e creme de milho.
VEGETARIANO	Moqueca de banana da terra, batata assada, arroz branco e feijão fradinho.	Torta de lentilha com legumes, feijão fradinho com cenoura e arroz branco.	Grão de bico com molho de pimentões, espaguete de abobrinha, arroz branco e feijão carioca.	Quibe de PTS com lentilha ao molho sugo, arroz com brócolis, purê de batata e feijão carioca.	Lasanha de berinjela ao molho sugo com bolonhesa de PTS, arroz branco e feijão fradinho.

