



CARDÁPIO SEMANAL – IFTO

Mês: 02 A 06 DE OUTUBRO

ALMOÇO E JANTAR – IFTO

SEGUNDA-FEIRA – 02	TERÇA-FEIRA – 03	QUARTA-FEIRA – 04	QUINTA-FEIRA – 05	SEXTA-FEIRA – 06
SALADA	SALADA	SALADA		SALADA
VINAGRETE	ALFACE, REPOLHO E CENOURA	FOLHAS MISTAS COM BETERRABA		RÚCULA, ACELGA E TOMATE
PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	FERIADO	PRATO PROTÉICO
GALINHADA	CARNE AO MOLHO DE CALABRESA	STROGONOFF DE FRANGO		ESCONDIDINHO DE CARNE
GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	CRIAÇÃO DO ESTADO	GUARNIÇÃO
BETERRABA COZIDA	FAROFA RICA	BATATA PALHA		FRUTA
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO		ACOMPANHAMENTO
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II		ACOMPANHAMENTO II
FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO		FEIJÃO CARIOCA



CARDÁPIO SEMANAL – IFTO

Mês: 09 A 15 DE OUTUBRO

ALMOÇO E JANTAR – IFTO

SEGUNDA-FEIRA – 09	TERÇA-FEIRA – 10	QUARTA-FEIRA – 11	QUINTA-FEIRA – 12	SEXTA-FEIRA – 13
SALADA	SALADA	SALADA		SALADA
FOLHAS MISTAS COM ABACAXI	REPOLHO COM TOMATE	ALFACE, COUVE E CENOURA		ACELGA, ALFACE E BETERRABA
PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	FERIADO	PRATO PROTÉICO
LINGUIÇA TOSCANA ASSADA	FRANGO Á PORTUGUESA	BIFE DE PANELA		FRANGO A PARMEGIANA
GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	PADROEIRA DO BRASIL	GUARNIÇÃO
MACARRÃO A BOLONHESA	BATATA DOCE	FAROFA DE CUSCUZ		FRUTA
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO		ACOMPANHAMENTO
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		
ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II		ACOMPANHAMENTO II
FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO		FEIJÃO CARIOCA



CARDÁPIO SEMANAL – IFTO

Mês: 16 A 21 DE OUTUBRO

ALMOÇO E JANTAR – IFTO

SEGUNDA-FEIRA – 16	TERÇA-FEIRA – 17	QUARTA-FEIRA – 18	QUINTA-FEIRA – 19	SEXTA-FEIRA – 20	SÁBADO – 21
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
ACELGA, ALFACE E LARANJA	REPOLHO COM CENOURA	ALFACE, COUVE E TOMATE	FOLHAS MISTAS COM BETERRABA	RÚCULA, ACELGA E PEPINO	ALFACE COM CENOURA E TOMATE
PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO
CARNE COM LEGUMES	FRICASSÊ DE FRANGO	STROGONOFF DE CARNE	GRELHADO MISTO	GALINHADA	CARNE EM TIRAS ACEBOLADA
GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO
FAROFA	MACARRONESE	BATATA PALHA	CREME DE MANDIOCA	FRUTA	LEGUMES SAUTÉ
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II
FEIJÃO FRADINHO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA



CARDÁPIO SEMANAL – IFTO

Mês: 23 A 27 DE OUTUBRO

ALMOÇO E JANTAR – IFTO

SEGUNDA-FEIRA – 23	TERÇA-FEIRA – 24	QUARTA-FEIRA – 25	QUINTA-FEIRA – 26	SEXTA-FEIRA – 27
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	SALADA
REPOLHO, ALFACE E TOMATE	REPOLHO COM CENOURA E ABACAXI	RÚCULA, COUVE E BETERRABA	QUIBE AO VINAGRETE	ACELGA, ALFACE E CENOURA
PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO
FRANGO AO XADREZ	PERNIL SUÍNO ACEBOLADO	CARNE AO MOLHO ROTY	FRANGO AO MOLHO BRANCO	LASANHA BOLONHESA
GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO
MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	FAROFA DE BANANA	PURÊ DE KABUTIÁ	BATATA PALHA	FRUTA
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II
FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO FRADINHO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA



CARDÁPIO SEMANAL – IFTO

Mês: 30 A 31 DE OUTUBRO

ALMOÇO E JANTAR – IFTO

SEGUNDA-FEIRA – 30	TERÇA-FEIRA – 31			
SALADA	SALADA			
ALFACE, REPOLHO E ABACAXI	REPOLHO COM TOMATE			
PRATO PROTÉICO	PRATO PROTÉICO			
FRANGO A PIZZAIOLO	CARNE COM MANDIOCA			
GUARNIÇÃO	GUARNIÇÃO			
CREME DE MILHO	FAROFA			
ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO			
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
ACOMPANHAMENTO II	ACOMPANHAMENTO II			
FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO FRADINHO			