



# 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
<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>		<b>SALADA</b>
VINAGRETE	ALFACE, REPOLHO E CENOURA	FOLHAS MISTAS COM BETERRABA		RÚCULA, ACELGA E TOMATE
<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>
GALINHADA	CARNE AO MOLHO DE CALABRESA	STROGONOFF DE FRANGO		ESCONDIDINHO DE CARNE
<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>CRIAÇÃO DO ESTADO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>
BETERRABA COZIDA	FAROFA RICA	BATATA PALHA		FRUTA
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>		<b>ACOMPANHAMENTO</b>
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		ARROZ BRANCO
<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>		<b>ACOMPANHAMENTO II</b>
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
<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>		<b>SALADA</b>
FOLHAS MISTAS COM ABACAXI	REPOLHO COM TOMATE	ALFACE, COUVE E CENOURA		ACELGA, ALFACE E BETERRABA
<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>
LINGUIÇA TOSCANA ASSADA	FRANGO Á PORTUGUESA	BIFE DE PANELA		FRANGO A PARMEGIANA
<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>PADROEIRA DO BRASIL</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>
MACARRÃO A BOLONHESA	BATATA DOCE	FAROFA DE CUSCUZ		FRUTA
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>		<b>ACOMPANHAMENTO</b>
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO		
<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>		<b>ACOMPANHAMENTO II</b>
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
<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>
ACELGA, ALFACE E LARANJA	REPOLHO COM CENOURA	ALFACE, COUVE E TOMATE	FOLHAS MISTAS COM BETERRABA	RÚCULA, ACELGA E PEPINO	ALFACE COM CENOURA E TOMATE
<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>
CARNE COM LEGUMES	FRICASSÊ DE FRANGO	STROGONOFF DE CARNE	GRELHADO MISTO	GALINHADA	CARNE EM TIRAS ACEBOLADA
<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>
FAROFA	MACARRONESE	BATATA PALHA	CREME DE MANDIOCA	FRUTA	LEGUMES SAUTÉ
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>
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
<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>
REPOLHO, ALFACE E TOMATE	REPOLHO COM CENOURA E ABACAXI	RÚCULA, COUVE E BETERRABA	QUIBE AO VINAGRETE	ACELGA, ALFACE E CENOURA
<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>
FRANGO AO XADREZ	PERNIL SUÍNO ACEBOLADO	CARNE AO MOLHO ROTY	FRANGO AO MOLHO BRANCO	LASANHA BOLONHESA
<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>
MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	FAROFA DE BANANA	PURÊ DE KABUTIÁ	BATATA PALHA	FRUTA
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO
<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>
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			
<b>SALADA</b>	<b>SALADA</b>			
ALFACE, REPOLHO E ABACAXI	REPOLHO COM TOMATE			
<b>PRATO PROTÉICO</b>	<b>PRATO PROTÉICO</b>			
FRANGO A PIZZAIOLO	CARNE COM MANDIOCA			
<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>			
CREME DE MILHO	FAROFA			
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<b>ACOMPANHAMENTO</b>			
ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO			
<b>ACOMPANHAMENTO II</b>	<b>ACOMPANHAMENTO II</b>			
FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO FRADINHO			