

## Planejamento Mensal - JANTAR

**MÊS: NOVEMBRO - 1ª SEMANA - DATA: 05/11/2018 A 09/11/2018**

### IFTO - CAMPUS PALMAS

| REFEIÇÃO       |               | SALADA CRUA   | PRATO PROTÉICO                 | VEGETARIANO                         | GUARNIÇÃO          | ACOMPANHAMENTO I  | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Segunda</b> | <b>JANTAR</b> | ALFACE, REPOLHO VERDE E TOMATE<br><b>MOLHO: ERVAS</b>           | LASANHA DE FRANGO              | OVOS MEXIDOS COM LEGUMES E QUEIJO   | BATATA PALHA       | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Terça</b>   | <b>JANTAR</b> | MAIONESE DE BATATA, CENOURA E BETERRABA<br><b>MOLHO: BRANCO</b> | CARNE EM ISCA XADREZ           | TORTA DE LEGUMES                    | BATATA AMANTEIGADA | ARROZ COM ERVILHA | FEIJÃO TROPEIRO   |
| <b>Quarta</b>  | <b>JANTAR</b> | ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA<br><b>MOLHO: ALHO</b>           | SUÍNO EM ISCA EMPANDO          | OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE     | CALDO DE MANDIOCA  | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Quinta</b>  | <b>JANTAR</b> | VINAGRETE<br><b>MOLHO: LIMÃO</b>                                | ASSADO DE PANELA COM CALABRESA | FRICASSÊ DE LEGUMES                 | CUSCUZ PAULISTA    | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO PRETO      |
| <b>Sexta</b>   | <b>JANTAR</b> | BETERRABA, CENOURA E VAGEM<br><b>MOLHO: IOGURTE</b>             | FRICASSÊ DE FRANGO             | PANQUECA DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE | PIRÃO DE CARNE     | ARROZ À GREGA     | FEIJÃO CARIOCA    |

**Este cardápio está sujeito a alterações.**

## Planejamento Mensal - JANTAR

**MÊS: NOVEMBRO - 2ª SEMANA - DATA: 12/11/2018 A 16/11/2018**

**IFTO - CAMPUS PALMAS**

| REFEIÇÃO       |               | SALADA CRUA   | PRATO PROTEICO          | VEGETARIANO                           | GUARNIÇÃO           | ACOMPANHAMENTO I      | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|-------------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Segunda</b> | <b>JANTAR</b> | REPOLHO VERDE, TOMATE E CENOURA RALADA<br><b>MOLHO: LARANJA</b> | TORTA MADALENA DE CARNE | CROQUETE DE MACAXEIRA                 | SOPA DE LEGUMES     | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO FRADINHO   |
| <b>Terça</b>   | <b>JANTAR</b> | BETERRABA, BATATA INGLESA E VAGEM<br><b>MOLHO: ROSÉ</b>         | FRANGO EM ISCA À DORÊ   | CHARUTO DE REPOLHO AO MOLHO DE TOMATE | MACAXEIRA GRATINADA | ARROZ COM MILHO VERDE | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Quarta</b>  | <b>JANTAR</b> | PEPINO, REPOLHO ROXO E TOMATE<br><b>MOLHO: AGRIDOCE</b>         | BIFE ACEBOLADO          | RONDELE DE LEGUMES AO MOLHO DE TOMATE | PURÊ MISTO          | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO PRETO      |
| <b>Quinta</b>  | <b>JANTAR</b> | TABULE<br><b>MOLHO: LIMÃO</b>                                   | COXA/SOBRECOXA EMPANADA | MOQUECA DE REPOLHO COM GRÃO DE BICO   | CALDO DE CARNE      | ARROZ MARROQUINO      | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Sexta</b>   | <b>JANTAR</b> | CENOURA, CHUCHU E BETERRABA<br><b>MOLHO: BRANCO</b>             | LASANHA À BOLONHESA     | BOLINHO DE ARROZ FRITO                | FAROCA DE CEBOLA    | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO PRETO      |

**Este cardápio está sujeito a alterações.**

## Planejamento Mensal - JANTAR

**MÊS: NOVEMBRO - 3ª SEMANA - DATA: 19/11/2018 A 23/11/2018**

**IFTO - CAMPUS PALMAS**

| REFEIÇÃO       |               | SALADA CRUA   | PRATO PROTEICO                 | VEGETARIANO               | GUARNIÇÃO                | ACOMPANHAMENTO I      | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|---|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Segunda</b> | <b>JANTAR</b> | REPOLHO VERDE, ALFACE E TOMATE<br><b>MOLHO: ALHO</b>            | FRANGO EM ISCA XADREZ          | KIBE DE ABÓBORA NO FORNO  | CALDO DE MANDIOCA        | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Terça</b>   | <b>JANTAR</b> | CENOURA, ALFACE E ACELGA E CENOURA RALADA<br><b>MOLHO: ROSÉ</b> | CARNE EM ISCA ACEBOLADA        | LASANHA DE PALMITO        | BATATA INGLESA GRATINADA | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO PRETO      |
| <b>Quarta</b>  | <b>JANTAR</b> | CHUCHU, CENOURA E BETERRABA<br><b>MOLHO: IOGURTE</b>            | CREME DE FRANGO                | OMELETE DE QUEIJO         | SOPA DE CARNE            | ARROZ COM MILHO VERDE | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Quinta</b>  | <b>JANTAR</b> | PEPINO AGRIDOCE, TOMATE E PIMENTÃO<br><b>MOLHO: LIMÃO</b>       | ISCA DE CARNE AO MOLHO MADEIRA | OVOS COZIDOS AO VINAGRETE | FAROFA DE BANANA         | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO TROPEIRO   |
| <b>Sexta</b>   | <b>JANTAR</b> | VINAGRETE<br><b>MOLHO: ERVAS</b>                                | ESTROGONOFE DE FRANGO          | CROQUETE DE LEGUMES       | BATATA PALHA             | ARROZ BRANCO          | FEIJÃO FRADINHO   |

**Este cardápio está sujeito a alterações.**

## Planejamento Mensal - JANTAR

**MÊS: NOVEMBRO - 4ª SEMANA - DATA: 26/11/2018 A 30/11/2018**

**IFTO - CAMPUS PALMAS**

| REFEIÇÃO       |               | SALADA CRUA  | PRATO PROTEICO                     | VEGETARIANO            | GUARNIÇÃO                    | ACOMPANHAMENTO I  | ACOMPANHAMENTO II |
|----------------|---------------|--|------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Segunda</b> | <b>JANTAR</b> | ALFACE, ACELGA E TOMATE<br><b>MOLHO: ERVAS</b>               | CARNE MOÍDA À PARMEGIANA           | SUFLÊ DE LEGUMES       | MACAXEIRA FRITA              | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO PRETO      |
| <b>Terça</b>   | <b>JANTAR</b> | CENOURA, BETERRABA E VAGEM<br><b>MOLHO: BRANCO</b>           | COXA/SOBRECOXA AO MOLHO COM BATATA | KIBE FRITO             | MACARRÃO ESPAGUETE COM BACON | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO PRETO      |
| <b>Quarta</b>  | <b>JANTAR</b> | REPOLHO ROXO, TOMATE E PIMENTÃO<br><b>MOLHO: ORIENTAL</b>    | BIFE ACEBOLADO                     | LASANHA DE PALMITO     | PURÊ MISTO                   | ARROZ COM CENOURA | FEIJÃO CARIOCA    |
| <b>Quinta</b>  | <b>JANTAR</b> | TABULE<br><b>MOLHO: LIMÃO</b>                                | FRANGO XADREZ                      | CHARUTO DE REPOLHO     | ABÓBORA REFOGADA COM ERVAS   | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO TROPEIRO   |
| <b>Sexta</b>   | <b>JANTAR</b> | CHUCHU, BETERRBA E BATATA INGLESA<br><b>MOLHO: VINAGRETE</b> | CARNE DESFIADA À MINEIRA           | BOLINHO DE ARROZ FRITO | FAROFA DE CEBOLA             | ARROZ BRANCO      | FEIJÃO PRETO      |

**Este cardápio está sujeito a alterações.**