

**INSTITUTO FEDERAL DE SÃO PAULO - C. ITAQUA****CARDÁPIO REFERENTE OUTUBRO DE 2022**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>17/10/2022</b>	<b>18/10/2022</b>	<b>19/10/2022</b>	<b>20/10/2022</b>	<b>21/10/2022</b>
ARROZ	ARROZ COM BRÓCOLIS	ARROZ BRANCO	ARROZ COM VAGEM	ARROZ INTEGRAL C/ CENOURA	ARROZ BRANCO
FEIJÃO	FEIJÃO CARIOCA	TUTU DE FEIJÃO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
PRATO PRINCIPAL	BIFE À PARMEGIANA	BISTECA DA COPA ACEBOLADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	LASANHA À BOLONHESA	FILÉ DE MERLUZA NO FUBÁ
PRATO VEGETARIANO	KIBE DE ABÓBORA	TOMATE RECHEADO COM PTS	OMELETE DE ESPINAFRE	PANACHÊ DE LEGUMES	TORTA DE ALHO PORÓ
GUARNIÇÃO	BATATA CORADA	ESCAROLA REFOGADA	CREME DE MILHO	LASANHA PTS AO SUGO	PURÊ DE BATATA
SALADAS	ALFACE CRESPA/ TOMATE	COUVE/ BATATA BOLINHA	ALFACE LISA/ BETERRABA COZIDA	REPOLHO C/ ABACAXI/ TABULE	ESCAROLA/ CENOURA CREMOSA
SOBREMESA	MOUSSE DE CHOCOLATE	LARANJA	ABACAXI	MELANCIA	MAMÃO
	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>24/10/2022</b>	<b>25/10/2022</b>	<b>26/10/2022</b>	<b>27/10/2022</b>	<b>28/10/2022</b>
ARROZ	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ BRANCO	ARROZ ENRIQUECIDO VERMELHO	
FEIJÃO	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	
PRATO PRINCIPAL	ISCAS SUINAS ACEBOLADAS	STROGONOFF DE FRANGO	FEIJOADA	FRICASSÊ DE FRANGO	<i>PONTO FACULTATIVO</i>
PRATO VEGETARIANO	OVOS AO SUGO	STROGONOFF VEGANO	FEIJOADA VEGANA	BATATA RECHEADA COM PTS AO CREME DE MILHO	
GUARNIÇÃO	CENOURA NA MANTEIGA	BATATA PALHA	COUVE REFOGADA	ABÓBORA AO ALHO	
SALADAS	ACELGA C/ MILHO/ VAGEM	ALMEIRÃO / ABÓBORA	ALFACE/ VINAGRETE	REPOLHO BICOLOR/ BATATA DOCE	
SOBREMESA	<b>MELÃO</b>	BANANA	LARANJA	GELATINA LIMÃO C/ CREME	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/10/2022				
ARROZ	ARROZ À GREGA				
FEIJÃO	FEIJÃO CARIOCA				
PRATO PRINCIPAL	BIFE DE PANELA				
PRATO VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO				
GUARNIÇÃO	RAVIOLLI 4 QUEIJOS				
SALADAS	ALMEIRÃO COM ABACAXI/ SELETA DE LEGUMES				
SOBREMESA	ABACAXI				