

CARDÁPIO
IF SUDESTE MG - CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI

MÊS: NOVEMBRO/2022

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariana
Terça 01/11	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Dourada	Cubo de Pernil ao Molho	Antepasto de Berinjela
Quinta 03/11	Arroz Feijão Inteiro	Penne ao Sugo	Bife Bovino Acebolado	Lentilha Refogada
Terça 08/11	Arroz Feijão Inteiro	Polenta Temperada	Isca de Frango na Chapa	Tomate Recheado
Quinta 10/11	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Filé de Frango à Parmegiana	Grão de Bico ao Sugo
Terça 15/11	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Quinta 17/11	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Batata	Carne de Panela	Berinjela Empanada
Terça 22/11	Arroz Feijão Inteiro	Parafuso ao Alho e Óleo	Sobrecoxa Assada	Abobrinha Recheada
Quinta 24/11	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Espinafre	Filé de Frango à Parmegiana	Proteína de Soja com Milho
Terça 29/11	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Molho Branco	Isca Bovina ao Molho	Strogonoff de Quinoa