

**CARDÁPIO**  
**IF SUDESTE MG - CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI**

**MÊS: OUTUBRO/2022**

<b>DATA</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Guarnição</b>	<b>Proteína</b>	<b>Vegetariana</b>
<b>Terça 04/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Batatas	Frango Empanado	Omelete de Legumes
<b>Quinta 06/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Rica	Lombo Assado ao Molho	Tomate Recheado com Proteína de Soja
<b>Terça 11/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Molho Vermelho	Frango Empanado	Lasanha de Abobrinha
<b>Quinta 13/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Batata Frita	Cubos Bovinos	Berinjela Recheada
<b>Terça 18/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Alho e Óleo	Frango à Parmegiana	Proteína de Soja
<b>Quinta 20/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Batata Corada e Frita	Lagarto ao Molho	Strogonoff de Palmito
<b>Terça 25/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Virado de Couve	Costela Suína ao Molho Barbecue	Abobrinha Gratinada
<b>Quinta 27/10</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Cordon Bleu	Hambúrguer de Soja