

CARDÁPIO
IF SUDESTE MG - CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI
CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO

MÊS: DEZEMBRO/2023

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariano	Salada
Terça-feira 05/12/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Alho e Óleo	Isca Suína Acebolada	Lentilha ao Sugo	Repolho e Cenoura Cozida
Quarta-feira 06/12/2023	Arroz	Batata Frita	Fricassê de Frango	Hambúrguer de Espinafre	Alface e Vinagrete
Quinta-feira 07/12/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Rica	Sobrecoxa Assada	Baroa com Ervilha e Brócolis	Couve e Pepino com Tomate
Terça-feira 12/12/2023	Arroz	Purê de Batata	Strogonoff de Frango	Omelete	Almeirão e Pepino
Quarta-feira 13/12/2023	Arroz Feijão Inteiro	Angu	Carne Moída ao Sugo	Soja com Milho	Couve e Cenoura
Quinta-feira 14/12/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Filezinho de Frango Acebolado	Ovo Frito	Mix de Folhas e Beterraba
Sexta-feira 15/12/2023	Arroz	Cenoura e Abobrinha Refogada	Strogonoff Bovino	Lentilha ao Sugo	Repolho e Caponata de Berinjela
Terça-feira 19/12/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Cubo Suíno Acebolado	Baroa com Feijão Branco	Couve e Cenoura