

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

MÊS: NOVEMBRO/2023

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariano	Salada
Quarta-feira 01/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Cenoura	Cubo Suíno Acebolado	Omelete	Almeirão e Abobrinha
Terça-feira 07/11/2023	Arroz	Batata Frita	Fricassê de Frango	Lentilha ao Sugo	Alface e Cenoura
Quarta-feira 08/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Carne Moída com Milho	Abobrinha Recheada com Quinoa	Almeirão e Pepino
Quinta-feira 09/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Batata Palha	Strogonoff de Frango	Batata Baroa com Ervilha	Alface e Berinjela com Tomate
Terça-feira 14/11/2023	Arroz	Purê de Batata	Strogonoff Bovino	Grão de Bico com Vagem	Alface e Cenoura
Quinta-feira 16/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Angu	Filezinho de Frango Grelhado	Ovo Frito	Alface e Beterraba
Terça-feira 21/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Cubo Suíno ao Barbecue	Hambúrguer de Grão de Bico	Couve e Pepino com Milho
Quarta-feira 22/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Carne Cozida	Soja com Milho e Brócolis	Alface e Vinagrete
Quinta-feira 23/11/2023	Arroz	Batata Frita	Fricassê de Frango	Fricassê de Legumes	Almeirão e Beterraba
Terça-feira 28/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Sugo	Isca Suína Acebolada	Quibe de Cenoura	Alface e Beterraba
Quarta-feira 29/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Milho	Sobrecoxa Crocante	Paella Vegana	Repolho e Caponata de Berinjela

Quinta-feira 30/11/2023	Arroz Feijão Inteiro	Batata Palha	Frango Xadrez	Feijão Branco com Vagem	Couve e Abobrinha
--	-------------------------	--------------	---------------	----------------------------	-------------------