

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

MÊS: SETEMBRO/2023

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariano
Terça-feira 05/09/2023	Arroz	Batata Palha	Strogonoff de Frango	Omelete
Quarta-feira 06/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Abobrinha Refogada	Lasanha de Frango	Lasanha de Soja
Terça-feira 12/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão à Primavera	Isca Bovina ao Molho Madeira	Lentilha ao Sugo
Quarta-feira 13/09/2023	Arroz	Purê de Batata	Fricassê de Frango	Fricassê de Grão de Bico com Lentilha
Quinta-feira 14/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa de Ovos	Carne Moída com Milho	Feijão Branco com Brócolis
Terça-feira 19/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Espinafre	Filezinho de Frango à Milanesa	Moranga com Vagem e Soja
Quarta-feira 20/09/2023	Arroz	Batata Frita	Strogonoff Bovino	Ovo Frito
Quinta-feira 21/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Frango Assado	Nuggets de Milho
Terça-feira 26/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Angu	Isca de Pernil Acebolada	Bolinha de Aveia com Quinoa
Quarta-feira 27/09/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Carne Moída ao Sugo	Quibe de Abóbora
Quinta-feira 28/09/2023	Arroz	Batata Frita	Strogonoff de Frango	Hambúrguer de Lentilha