



INSTITUTO FEDERAL  
Sudeste de Minas Gerais

Campus  
São João del-Rei

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

**MÊS: AGOSTO/2024**

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
<b>01/08/2024</b> <b>QUINTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	CHUCHU AO ALHO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	CARNE MOÍDA AO SUGO	OVOS MEXIDOS	ALFACE	BETERRABA COZIDA COM OREGANO	PEPINO
<b>06/08/2024</b> <b>TERÇA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	BATATA DOCE COZIDA	CENOURA SAUTE	CUBO SUÍNO AO MOLHO	OVOS COZIDOS	ALMEIRÃO	CHUCHU COM COUVE FLOR	TOMATE
<b>07/08/2024</b> <b>QUARTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	MORANGA COM CHEIRO VERDE	BETERRABA COZIDA	FRANGO XADREZ	GRÃO DE BICO XADREZ	MIX DE FOLHAS	CENOURA COZIDA COM MILHO	PEPINO
<b>08/08/2024</b> <b>QUINTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	CREME DE MILHO	ABOBRINHA AO ALHO	PERNIL ACEBOLADO	TOMATES RECHEADOS COM QUEIJO E ORÉGANO	TOMATE	BATATA COM BRÓCOLIS	ALFACE
<b>13/08/2024</b> <b>TERÇA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	BATATA PALHA	ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	ALFACE	ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE	ALMEIRÃO
<b>14/08/2024</b> <b>QUARTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	BATATA FRITA	BETERRABA COZIDA COM ALHO	PICADO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	OVOS MEXIDOS COM CENOURA	MIX DE FOLHA	SELETA DE LEGUMES	REPOLHO
<b>20/08/2024</b> <b>TERÇA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	FAROFA DE CEBOLA	SOBRECOXA CROCANTE	OMELETE DE ESPINAFRE	BETERRABA	CAPONATA DE BERINJELA	REPLHO RÚCULA
<b>21/08/2024</b> <b>QUARTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	ANGU	CHUCHU COM CHEIRO VERDE	CARNE DE PANELA	PANQUECA DE LEGUMES	COUVE	CHUCHU COM MILHO	TOMATE
<b>22/08/2024</b> <b>QUINTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	BATATA DOCE GRATINADA	BATATA PALHA	ESTROGONOFE BOVINO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	TABULE	CENOURA COZIDA COM OREGANON	AGRIÃO
<b>27/08/2024</b> <b>TERÇA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	CREME DE MILHO	MACARRÃO AO SUGO	ISCA DE FRANGO AO MOLHO	NUGGETS DE LEGUMES	ALFACE	BATATA COZIDA COM OREGANO	PEPINO



INSTITUTO FEDERAL  
Sudeste de Minas Gerais

Campus  
São João del-Rei

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

**MÊS: AGOSTO/2024**

<b>28/08/2024</b> <b>QUARTA - FEIRA</b>	ARROZ	CHUCHU AO ALHO	FAROFA COLORIDA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	COUVE	SELETA DE LEGUMES	VINAGRETE
<b>29/08/2024</b> <b>QUINTA - FEIRA</b>	ARROZ/FEIJÃO	MANDIOCA COZIDA	POLENTA AO SUGO	CARNE MOÍDA COM VAGEM E MILHO	OVOS COZIDOS	CENOURA RALADA	BETERRABA COZIDA COM SALSA	REPOLHO

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

*Laura Câmara Nascimento*