



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

28/08/2024 QUARTA - FEIRA	ARROZ	CHUCHU AO ALHO	FAROFA COLORIDA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	COUVE	SELETA DE LEGUMES	VINAGRETE
29/08/2024 QUINTA - FEIRA	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