



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: DEZEMBRO/2024

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEINA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Terça-feira 03/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU AO ALHO	BATATA INGLESA COM BROCOLIS	ISCA SUÍNA AO MOLHO	OMELETE	CAPONATA DE BERINGELA	PEPINO	ALFACE
Quarta-feira 04/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	MORANGA C/ CHEIRO VERDE	MACARRÃO AO ALHO E OLEO	CARNE MOÍDA	NUGGETS DE LEGUMES	CENOURA SAUTÊ	TOMATE	ALMEIRÃO
Quinta-feira 05/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	ANGU	FRANGO COM QUIABO	GRÃO DE BICO XADREZ	CHUCHU COM SALSA	COUVE	MIX DE FOLHAS
Terça-feira 10/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	FAROFA DE CENOURA	MANDIOKITA	CARNE DE PANELA	CHARUTO DE LEGUMES	BETERRABA COZIDA	TOMATE	PEPINO
Quarta-feira 11/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	FRANGO A MILANESA	OVO FRITO	CENOURA COZIDA COM VAGEM	REPOLHO	TOMATE
Quinta-feira 12/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	BATATA DOCE GRATINADA	POLENTA	ISCA SUÍNA AO BARBECUE	OMELETE COM ESPINAFRE	ABOBRINHA AO ALHO	MIX DE FOLHAS	TABULE
Terça-feira 17/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	BATATA FRITA	MACARRÃO AO SUGO	PEIXE À DORÊ	TORTA VEGETARIANA	BETERRABA COZIDA COM OREGANO	CENOURA RALADA	ALMALFACE
Quarta-feira 18/12/2024	ARROZ / FEIJÃO	CREME DE MILHO	MACARRONESE	SOBRECOXA CROCANTE	OVOS COZIDOS	MORANGA COM OREGANO	TOMATE	REPOLHO
Quinta-feira 19/12/2024	ARROZ	FAROFA AO ALHO	MANDIOKITA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	SELETA DE LEGUMES	COUVE	VINAGRETE

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento