



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: JULHO/2024

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEINA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Terça-feira 02/07/2024	Arroz / Feijão	Batata Frita	Seleta de Legumes	Picado Bovino ao Molho Madeira	Omelete de Espinafre	Cenoura Sauté	Alface	Tomate
Quarta-feira 03/07/2024	Arroz / Feijão	Espaguete à Bolonhesa	Moranga com Cheiro Verde	Cubo de Frango Grelhado	Quibe Vegetariano	Batata com Brócolis	Beterraba	Pepino
Quinta-feira 04/07/2024	Arroz / Feijão	Batata Palha	Batata Doce Gratinada	Estrogonofe de Frango	Estrogonofe Vegetariano	Abobrinha ao Alho	Cenoura Ralada	Almeirão
Terça-feira 09/07/2024	Arroz / Feijão	Purê de Batata	Mandioca Frita	Carne Moída com Vargem e Milho	Panqueca de Legumes	Beterraba Cozida	Repolho com Rúcula	Alface
Quarta-feira 10/07/2024	Arroz / Feijão	Moranga com Cheiro Verde	Batata Doce Frita	Fricassê de Frango	Fricassê de Legumes	Seleta de Legumes	Alface	Tomate
Quinta-feira 11/07/2024	Arroz / Feijão	Pirão	Penne ao Alho e Óleo	Filé de Peixe à Dore	Ovos Cozidos	Abobrinha ao Alho	Cenoura Ralada	Repolho com Rúcula
Terça-feira 16/07/2024	Arroz / Feijão	Batata Frita	Sufê de Legumes	Frango Assado	Ovos Mexidos	Chuchu com Brócolis	Tomate	Mix de Folhas
Quarta-feira 17/07/2024	Arroz / Feijão	Tortilha de Legumes	Espaguete ao Sugo	Isca Bovina ao Molho	Nuggets de Legumes	Cenoura Cozida com Salsa	Almeirão	Repolho com Cheiro Verde
Quinta-feira 18/07/2024	Arroz	Farofa de Cenoura	Mandiokita	Feijoada	Feijoada Vegetariana	Chuchu com Couve Flor	Vinagrete	Couve
Terça-feira 23/07/2024	Arroz / Feijão	Polenta	Abobrinha com Milho	Cubos de Pernil ao Barbecue	Ovos Mexidos	Beterraba Cozida com Salsa	Almeirão	Mix de Folha
Quarta-feira 24/07/2024	Arroz / Feijão	Tortilha de Legumes	Espaguete ao Sugo	Frango Assado	Nuggets de Legumes	Abobrinha com milho	Alface	Tomate
Quinta-feira 25/07/2024	Arroz / Feijão	Mandioca Cozida com Cheiro Verde	Farofa com Ovos e Cenoura	Isca Suína Acebolada	Quibe Vegetariano	Cenoura Sauté	Couve	Vinagrete

Nutricionista Responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura: *Laura Câmara Nascimento*