



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: OUTUBRO/2024

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEINA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Terça-feira 01/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	FAROFA DOURADA	PURÊ DE BATATA	PEIXE A DORÊ	OVO FRITO	CENOURA SAUTÊ	TOMATE	PEPINO
Quarta-feira 02/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	BETERRABA COZIDA	MACARRÃO AO SUGO	CARNE DE PANELA	NUGGETS DE LEGUMES	CHUCHU COM SALSA	TABULE	MIX DE FOLHAS
Quinta-feira 03/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	REPOLHO REFOGADO	CREME DE MORANGA	TIRAS DE FRANGO AO MOLHO	TOMATES RECHEADOS COM ORÉGANO E QUEIJO	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	ALMEIRÃO
Terça-feira 08/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	CENOURA SAUTÊ	MANDIOKITA	PERNIL ACEBOLADO	CHARUTO DE LEGUMES	ABOBRINHA AO ALHO	MIX DE REPOLHO	ALFACE
Quarta-feira 09/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU COM CHEIRO VERDE	BATATA INGLESA COM BROCOLIS	ISCA DE FRANGO GRELHADO	OMELETE	MORANGA COM CHEIRO VERDE	COUVE	CENOURA RALADA
Quinta-feira 10/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	FAROFA COLORIDA	BATATA FRITA	PICADINHO BOVINO CREMOSO	OVOS COLORIDOS	CENOURA COZIDA COM CEBOLINHA	PEPINO COM MILHO	MIX DE ALFACE
Terça-feira 15/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	CREME DE ESPINAFRE	ABOBRINHA AO ALHO	TORTA DE FRANGO COM MILHO	TORTA VEGETARIANA	BETERRABA COZIDA COM ORÉGANO	TOMATE	REPOLHO
Quarta-feira 16/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	ANGU	ALMONDEGA AO SUGO	OVO FRITO	MORANGA COM OREGANO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA
Quinta-feira 17/10/2024	ARROZ/FEIJÃO	FAROFA CROCANTE	BATATA DOCE GRATINADA	SOBRECOXA CROCANTE	NUGGETS DE LEGUMES	REPOLHO BULGARO	BETERRABA RALADA	PEPINO

Terça-feira 22/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	CREME DE MORANGA	MACARRÃO ALHO E OLEO	CARNE MOÍDA AO MOLHO	PROTEINA DE SOJA COM VAGEM	CHUCHU COM BROCOLIS	ALFACE	TOMATE
Quarta-feira 23/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA AO ALHO	BATATA PALHA	ESTROGONOFE BOVINO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	COUVE FLOR GRATINADA	CENOURA RALADA	MIX DE FOLHAS
Quinta-feira 24/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	FAROFA DE COUVE	POLENTA TEMPERADA	FRANGO A MILANESA	BERINJELA A MILANESA	CENOURA SAUTÊ	TABULE	REPOLHO
Terça-feira 29/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	BATATA PALHA	ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	BETERRABA COZIDA	ALMEIRÃO	TOMATES EM RODELAS
Quarta-feira 30/10/2024	ARROZ / FEIJÃO	PURÊ DE BATATA DOCE	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO BRANCO	CUBO SUINO AO MOLHO	OVO COZIDO	CAPONATA DE BERINJELA	BETERRABA RALADA	COUVE
Quinta-feira 31/10/2024	ARROZ	CREME DE MILHO	MANDIOCA COZIDA	FEIJÃO TROPEIRO	GRÃO DE BICO XADREZ	SELETA DE LEGUMES	VINAGRETE	ALFACE

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento