



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