



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: SETEMBRO/2024

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
03/09/2024 TERÇA-FEIRA	ARROZ/FEIJÃO	BATATA CHIPS	MACARRÃO PENNE AO ALHO E ÓLEO	CUBO BOVINO AO MOLHO MADEIRA	OVOS MEXIDOS	BETERRABA COM CHEIRO VERDE	AGRIÃO COM MANGA	TOMATE
04/09/2024 QUARTA - FEIRA	ARROZ/FEIJÃO	FAROFA DOURADA	PURÊ DE BATATA	PARMEGIANA	NUGGETS DE LEGUMES	CENOURA COZIDA COM VAGEM	TABULE	MIX DE FOLHAS
05/09/2024 QUINTA - FEIRA	ARROZ/FEIJÃO	CHUCHU AO ALHO	BATATA PALHA	ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	BETERRABA COZIDA	CENOURA RALADA	ALMEIRÃO
24/09/2024 TERÇA - FEIRA	ARROZ/FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	POLENTA	FRANGO XADREZ	GRÃO DE BICO XADREZ	VAGEM COM TOMATE CEREJA	COUVE	MIX DE REPOLHO
25/09/2024 QUARTA - FEIRA	ARROZ/FEIJÃO	CREME DE MILHO	CHUCHU COM BRÓCOLIS	SOBRECOXA CROCANTE	OVOS COZIDOS	MORANGA COM CHEIRO VERDE	TOMATE	PEPINO
26/09/2024 QUINTA - FEIRA	ARROZ	ABOBRINHA REFOGADA COM CHEIRO VERDE	FAROFA CROCANTE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	CENOURA COZIDA	VINAGRETE	COUVE

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento