

CARDÁPIO
IF SUDESTE MG - CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI
CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO

MÊS: MARÇO/2026

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEÍNA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Terça-feira 03/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM MILHO	PURÊ DE BATATA	PEIXE FRITO NO FUBÁ	QUIBE DE CATUPIRY	CENOURA COZIDA	TOMATE	ALFACE
Quarta-feira 04/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU AO ALHO	BATATA PALHA	ESTROGONOFE BOVINO	ESTROGONOF E VEGETARIANO	BETERRABA COZIDA	PEPINO	MIX DE FOLHAS
Quinta-feira 05/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	CENOURA COZIDA	FAROFA COLORIDA	PERNIL ACEBOLADO	NUGGETS DE LEGUMES	REPOLHO REFOGADO	VINAGRETE	ALMEIRÃO
Terça-feira 10/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	BETERRABA COZIDA	MACARRÃO AO ALHO E OLEO	CARNE MOÍDA	PTS AO SUGO	CHUCHU AO ALHO	TABULE	MIX DE REPOLHO
Quarta-feira 11/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE	CREME DE MILHO	SOBRECOXA CROCANTE	OMELETE	CENOURA SAUTÊ	COUVE	PEPINO
Quinta-feira 12/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	BETERRABA COZIDA COM SALSA	BATATA FRITA	TIRAS DE FRANGO AO MOLHO	OVO FRITO	SELETA DE LEGUMES	TOMATE	REPOLHO
Terça-feira 17/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU COM BRÓCOLIS	POLENTA	PEIXE À DORÊ	LENTILHA AO SUGO	ABOBRINHA AO ALHO	ALFACE	PEPINO
Quarta-feira 18/03/2026	ARROZ/FEIJÃO	CENOURA SAUTÊ	BATATA PALHA	ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOF E VEGETARIANO	MORANGA COM CHEIRO VERDE	MIX DE FOLHAS	TABULE
Quinta-feira 19/03/2026	ARROZ/ FEIJÃO	CREME DE MILHO	MANDIOKITA	CARNE MOÍDA	PTS AO SUGO	CAPONATA DE BERINJELA	CENOURA RALADA	ALMEIRÃO
Terça-feira 24/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	FAROFA DE CEBOLA	MACARRONESE	CHURRASCO MISTO	OVO MEXIDO	BETERRABA COM ORÉGANO	PEPINO	TOMATE
Quarta-feira 25/03/2026	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU COM BROCOLIS	PURE DE BATATA	PERNIL AO BARBECUE	BERINJELA A MILANESA	REPOLHO REFOGADO	CENOURA RALADA	ALFACE
Quinta-feira 26/03/2026	ARRO/FEIJÃO	SALPICÃO	CREME DE MORANGA	SOBRECOXA CROCANTE	GRÃO DE BICO XADREZ	BETERRABA COZIDA	ALFACE	TOMATE
Terça-feira 31/03/2026	ARROZ	MANDIOKITA	FAROFA COLORIDA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	CHUCHU AO ALHO	VINAGRETE	COUVE

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento